АВГУСТ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ Д ЧИН

КАК ВЗОРВАТЬ СЕКС-БОМБУ

26 способов НЕ ПИТЬ ПИВО

НА ЧТО РАЗМЕНЯТЬ СОРОКОВНИК?

ЛУЧШАЯ ЕДА. Без ерунды

Зачем с женщиной надо ля-ля

5 кг в минус ЛЕГКО!

стр.54

НАСЛЕДСТВО БЕЗ ИНФАРКТА • МАССАЖ ШИАТСУ • ТЕСТ ДЛЯ КАРЬЕРИСТА • МЫШЦЫ XXL

содержание

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

АВГУСТ 2000

Фото на обложке:
Andrew Southam
Модель: Bradly Tomberlin

30 **На что разменять сороковник?**
Уж не на простатит, конечно.

36 **Зачем с женщиной нужно ля-ля**
Про секс. В полный голос.

39 **Я оглянулся посмотреть**
У страха глаза велики.

42 **100 вещей, которым не учат в школе**
Сто советов на все сто.

50 **Наследство без инфаркта**
Как уйти от бабушки. И от дедушки.

72 **Ватерлиния**
Спасение на водах.

84 **Классика жанра**
Твои проблемы — нашими силами.

88 **Мышцы XXL**
Расти большой!

90 **Ноу-хау**
26 способов не пить пиво.

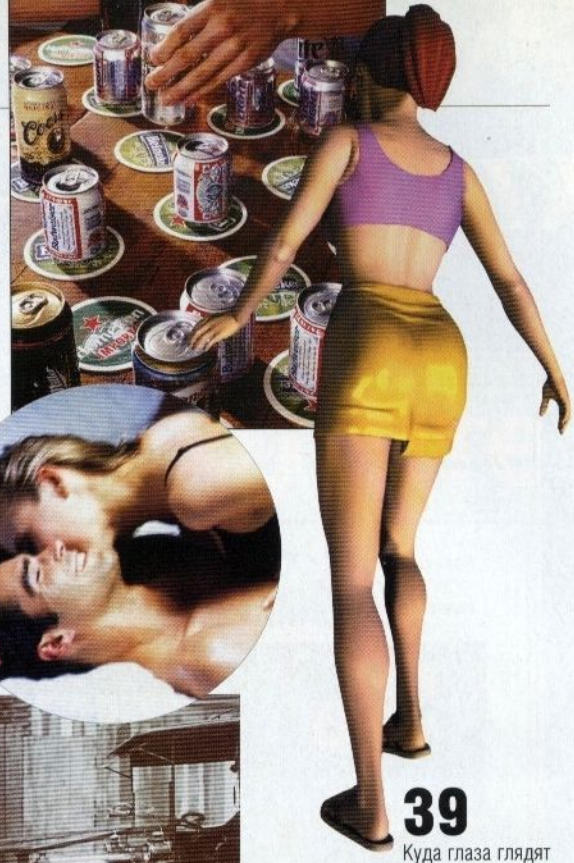
96 **Диагностика**
Чистая кожа. Не уязвляйся.

98 **Хранить вечно**
Чтобы не тухло и не ломалось.

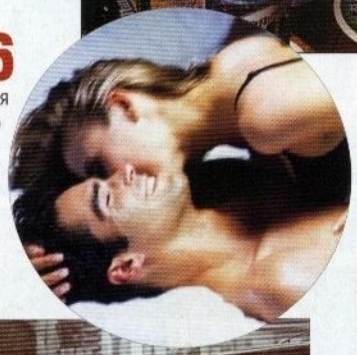
110 **Что делать с солнцем**
Например, дырки. И никаких гвоздей.

114 **Что тебе снится, кроме Авроры?**
Крепкий сон без баранов.

117 **Телосложение**
Часть пятая. Качаем ноги.



90
Лучшая пена для ванны — пивная



36
Что у тебя было по русскому устному?

84
Ой, мама! Машина! Жена!

39
Куда глаза глядят

30
Твоя золотая середина

42
Попробуй <<степ-аэробику с кошкой>>

110
Ты и солнце: давай сиять вместе

98
Никогда ничего не выбрасывай

содержание

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 Письмо редактора
Ну мы и выдали.

12 На связи
Письма читателей.

14 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание, книги и куча полезных советов.

26 Мужской разговор
Само пройдет.

48 Сильно стильно
Всегда в своей тарелке.

54 Фигура
5 кило в минус — легко!

62 Как взорвать секс-бомбу
Только для опытных террористов.

68 Про питание
Лучшая еда. Без ерунды.

80 Карьера
Перспективное направление.

104 Качалка
Твой вид: см. на обороте.

108 Стресс-контроль
Массаж шиатсу.

121 События
Что было, что будет.

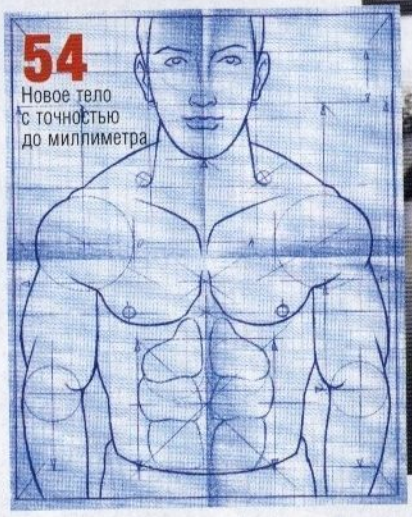
126 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

128 Мужская консультация
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

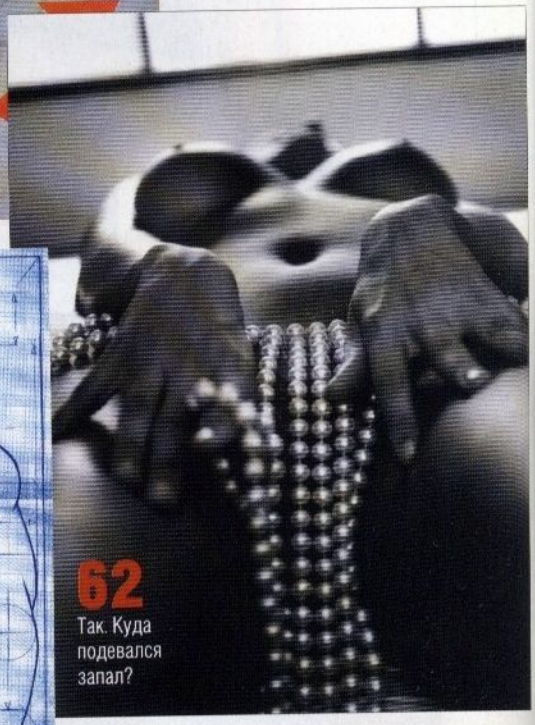
130 Постскриптум
Иван Затевахин учит общаться с гадами.

14
Бороться с запахами, понимать врачей, не кривить лицо, сморкаться со знанием дела

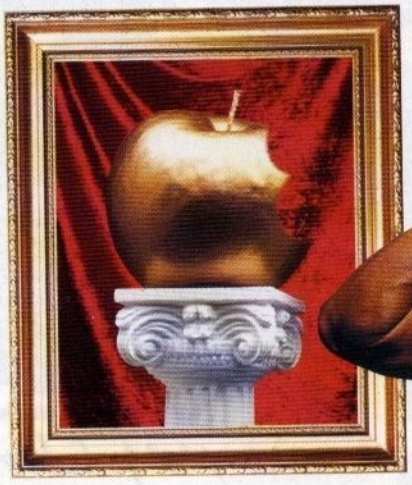
80
Твой путь к успеху

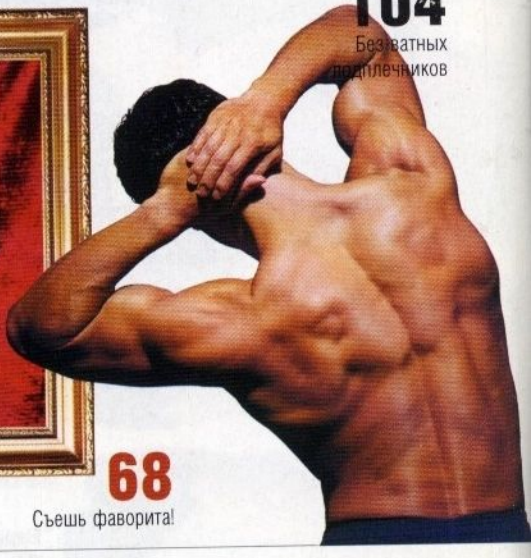


54
Новое тело с точностью до миллиметра



62
Так. Куда подевался запал?





104
Безупречных подплечников

68
Съешь фаворита!

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director, Vice President Ed. Fones
Executive Editor David Zinczenko
Managing Editor Bill Stump
Director of Operations Fran Luther
Associate Editor Mariska Van Aalst
Assistant Editor Tracy Erb
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Administrative Assistant Jessica Wrigth
Senior Vice President
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или
фрагментов из них на любом языке возможно только
с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
(Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1. Тел.: 232 1750,
факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Виктория Мусса
Дизайнер
Денис Седякин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Евгения Щипалова
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

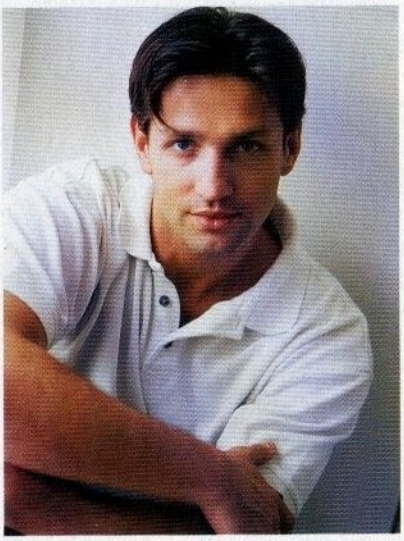
Над номером работали:
Владимир Гайдуков,
Елена Карчевская, Ирина Кошкина,
Алексей Трясков,
Антон Минский,
Алена Полосухина, Николай Прохоров,
Ольга Прохорова,
Денис Семенихин

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Менеджер по связям с общественностью
Ирина Аносова
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по распространению в регионах
Денис Кабакчи
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Бакунина
Шеф-редакторы: Елена Мясникова, Эллен Фербеек

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; »ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 154-55-62. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф.(812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор

В большинстве приходящих в редакцию писем вы желаете нам потолстеть. В плане прибавления статей, картинок и полезных советов. И мы решили пойти навстречу вашим пожеланиям. Данный номер на самом деле очень большой. Можно сказать, гигантский. Хотя это и не бросается в глаза. Все потому, что мы, следуя собственным же рекомендациям, наращиваем не жир, а мышцы. Без увеличения количества страниц, за те же деньги практически мы ухитрились втиснуть в этот номер действительно нереальное количество статей. Про все на свете. «Качалки» — аж целых четыре. Секса — в два раза больше нормы. Полезных советов в общей сложности за тысячу перевалило.

Кстати, о советах.

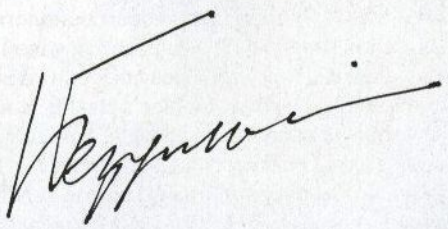
Есть в Интернете мой личный e-mail. Записывайте адрес: ilyabezugly@estart.ru (загляните, кстати на eStart)

Как вы понимаете, я e-mail не просто так открыл. И даже не для того, чтобы туда кидали записки типа: «Классный журнал, валяйте дальше». Мы-то валяем. Но хотелось бы переложить часть работы на чьи-нибудь мощные дружеские плечи. Например, на ваши.

Если кто владеет интересной и не слишком широкоизвестной информацией на темы, которые обсуждаются в нашем журнале, — присылайте свои идеи мне. Неважно, будет ли это рекомендация вселенского масштаба или скромное описание того, как удобнее всего выковыривать занозу из пятки: мы и тому и другому порадуемся. Мы всеядные.

И, к слову, ваш скорбный труд по отысканию и пересылке советов даром не пропадет.

Часы за много долларов мы больше не будем выдавать за то, что нас медом поливают. (Или не медом, а чем-нибудь совсем другим.) Красивые и разные призы будут вручаться тем, кто будет присылать нам действительно классные советы, которые могли бы принести реальную пользу всем читателям.



НА СВЯЗИ

Просто хочу сказать спасибо за то, что делаете самый правильный журнал, в котором всегда можно найти ответ на любой, даже еще незаданный вопрос. Я стал вашим горячим фанатом после первого же номера. Еще бы! Не всякий журнал одновременно укрепляет чувство уверенности в себе, увеличивает в объеме различные группы мышц, распрямляет сутулую спину и просто поднимает настроение на целый месяц.

Костя Преображенский

Читаю тебя уже почти два года. Скопил порядочно твоих номеров, и, что самое удивительное, они приносят РЕАЛЬНУЮ пользу. Например, у меня нет ящика с пивом под рукой («Один дома», май 2000), не беда — беру подшивку Men's Health и тренируюсь с ней ничуть не хуже. Кстати, о пиве — давно жду статьи о нем.

Михаил. Москва

Благодарю за прекрасный журнал. Видимо, то, что вы делаете, приносит вам удовольствие. Я по работе часто бываю в Москве. Судя по журналу, вы все любите проводить время не скучая. Так как насчет пригласить своего читателя (за мой счет) на вечеринку? Нет сомнений, что нам будет весело и будет о чем поговорить.

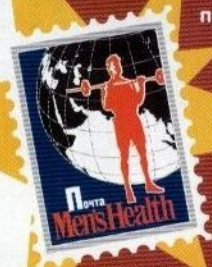
Олег Ипатюк. Красноярск

Если уж писать о стрессе — напишите о покупке квартиры. Вот где адреналин... Вчера сам испытал. Только препирательства по поводу «а не покажете ли вы мне документик на предмет реальной площади квартиры» заняли 5 часов. По дороге домой приобрел ваш последний номер и поймал себя на мысли, что с удовольствием прочел бы на страницах любимого журнала об увлекательных перипетиях человека, решившегося на такую авантюру. В рубрике «Отрыв».

Казаков А.В.

Вот что взбрело мне в голову после прочтения июньского номера за 2000 г. Я проводил якобы социологический опрос среди девушек: какой тип мужчин им нравится, какой должен быть настоящий мужчина и к какому типу девушек они себя относят. Вооружившись диктофоном и журналом Men's Health, я, представляясь автором МН, высматривал себе жертву. Под предлогом, что, дескать, вы получите новый выпуск МН, расспрашивал девушку обо всем, что мне было нужно, чтобы определить, что она за человек и каким должен быть мужчина ее мечты. После у меня появлялась вся информация, начиная с ее телефона и заканчивая тем, что она любит есть на завтрак. Потом я открывал карты. Это нужно видеть, какая реакция у девушек в такой момент. Кто обматерит, кто расцелует и скажет спасибо за поднятие настроения, и, сами понимаете , что в некоторых случаях дальше происходит. В общем, весело живу. P.S. Опрос закончился, так как, похоже, я встретил того человека, которого искал.

Вячеслав



Приз месяца — часы Titanium от Boccia, предоставленные часовым интернет-магазином www.bestwatch.ru, — уходит к читателю, давшему нам хорошую тему для размышлений:

Привет!

Купил июньский Men's Health. Впервые. Журнал классный: узнал, что ногти лучше всего обрабатывать пластмассовой пилочкой, как складывать одежду, как «сделать» козла-сослуживца, а «Самые нужные мышцы для 100% секси» и «Хорошего должно быть дольше» — просто супер. Мне все понравилось (серьезно) — интересно и полезно. И все же, несмотря на все вышеперечисленное, журнал таки напоминает «Женский журнал для мужчин». Пересаженные волосы, гантели, тренажеры, правильное питание — все это мужчине нужно. Но не это определяет его как мужчину. Вот вам тема, которая, может быть, кого-то и заденет: В мужчине это должно быть. Он может быть умен, красив, обаятелен, силен и богат, но если в нем этого нет — все вышеперечисленное теряет смысл. Это не поддается рациональному описанию, но неизменно вызывает восхищение и недоумение. Это заставляет мальчика лезть на дерево, а мужчину — штурмовать Эверест. Это звенит в ударной волне, которая образуется за самым быстрым в мире автомобилем. Это полутонной штангой рушится на помост одновременно с криком «Вес взят!» Это звенит гитарным пассажем, свистит, как пуля, и лязгает затвором, это летит в небо вместе с крестами собора Саграда Фамилиа.

Ничто не приносит мужчине и окружающим его людям столько неприятностей, как его стремление испробовать мир на прочность и что-нибудь в нем перекроить по-своему. И ничто не делает его мужчиной в большей степени, чем это.

Виталий Васильев

Ты совершенно прав, Виталий. Рассуждения про это обязательно должны появляться в правильном мужском журнале. И так как теперь они благодаря тебе тут появились, редакция может на ближайшее время облегченно вздохнуть и опять с рвением приняться за свои любимые тренажеры, гантели и пересаженные волосы. Хотя, вообще-то, нас и самих тоже нередко в высокие материи заносит — наши постоянные читатели наверняка с этим согласятся. А за призом можно прийти по адресу: 125212 Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

А воду по вкусу...

ванны
с гидромассажем

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН
СТАРИК ХОТТАБЫЧ

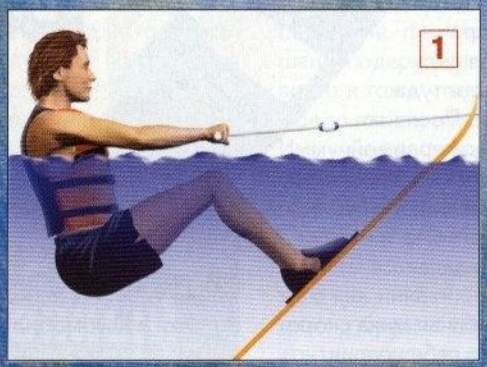
Единая информационная служба: 777-777-0

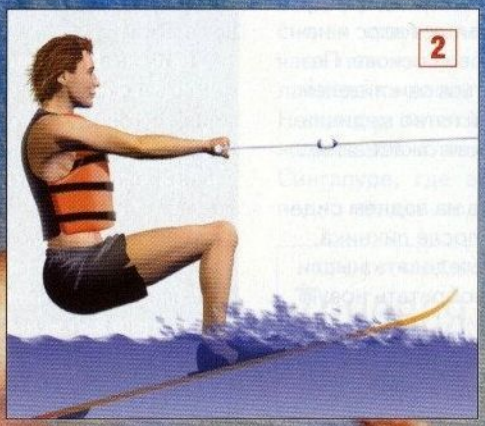
• **ст. м. "Профсоюзная"**, Нахимовский пр-т, 65 • **ст. м. "Тимирязевская"**, Дмитровское ш., 29
• **ст. м. "Волгоградский пр-т"**, Волгоградский пр-т, 15 • **ст. м. "Сокол"**, ул. Балтийская, 9 • **ст. м. "Медведково"**, ул. Полярная, 31а
• **ст. м. "Пр-т Вернадского"**, пр-т Вернадского, 33 • **ст. м. "Электрозаводская"**, ул. Б. Семеновская, 42 • **ст. м. "Молодежная"**, ул. Ивана Франко, 38
• **ст. м. "Коньково"**, ул. Профсоюзная, 142, корп.1 • **м-р Братеево**, ул. Борисовские пруды, 10, корп.1 • **м-р Жулебино**, ул. Привольная, 65/32

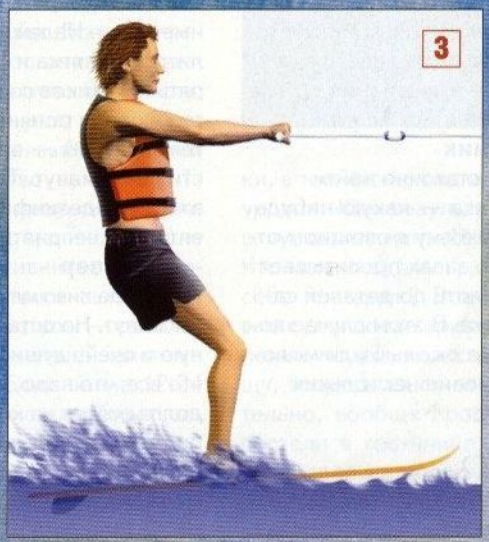
ЭЛЕМЕНТАРНО

Лыжню!

Бог создал лишь одного человека, способного ходить по воде, и поэтому единственное, что нам остается, — это использовать для подобной цели водные лыжи. Мы поинтересовались у одного из членов американской команды воднолыжников Фредди Крюгера (да, именно так его зовут), что нужно делать, чтобы не ударить в воду лицом.







1. Согни ноги в коленях

Находясь в воде, согни ноги в коленях под углом 90° — колени держи на уровне груди. Концы лыж должны выступать из-под воды на 15-30 см. Трос удерживай между концами лыж. Ноги на ширине плеч. Руки выпрямлены.

2. Присядь

К началу движения катера ты должен оставаться в полусидячем положении. Не делай резких движений. Когда катер начнет двигаться, ты окажешься над поверхностью воды.

3. Начинай движение

Можно выпрямиться. Ноги слегка согни в коленях, вес тела перенеси на ступни. Держа руки прямо, следи за передвижением катера. Если хочешь повернуть налево, перенеси свой вес на правую лыжу, если направо, соответственно, на левую.

4. Учись на ошибках

Если не получилось сразу, обрати внимание на то, что именно ты делал неправильно. Когда падаешь на спину, ослабь натяжение троса. А если упал вперед, твои ноги были согнуты недостаточно.

Фото: Stone; иллюстрации: Trevor Jonhston

НОУ-ХАУ

Только бездельник пахнет. Но как...

Даже если жизнь иногда — полное дерьмо, совершенно необязательно, чтобы она и пахла соответственно.

1. Место, где был кот

Имеющиеся в продаже средства для выведения кошачьего запаха подходят для спасения стен и пола, но совершенно не помогают, если, например, сволочь добралась до твоего пиджака. Стирать загаженную вещь или сдавать ее в химчистку можно только после того, как она день-другой проветрится на свежем воздухе — в противном случае запах может сохраниться навеки.

2. Холодильник

Иногда бывает достаточно найти и удалить виновника — какую-нибудь скукоженную морковку в овощном отделении. Но часто запах пропитывает буквально все, вплоть до деталей самого холодильника. В этом случае помести туда блюдце с солью или молотым кофе — в течение нескольких дней вонь исчезнет.

3. Подвал

Запах затхлости и сырости в подвале можно истребить, промыв помещение от пола до потолка водой с добавлением хлорки. Одновременно хлорка окажет дезинфицирующий эффект и поможет предотвратить появление всякой дрянной растительности на стенах.

4. Ноги

Если, покинув теплые и влажные ботинки, ты учуял, что твои ноги слишком ароматизируют помещение, можно принять срочные меры. Налей в таз пять литров кипятка и опусти туда пять пакетиков с чаем. После того как вода остынет до терпимой температуры — засунь туда конечности на 30 минут. Танин, содержащийся в чае, продезинфицирует ноги и избавит их от неприятного запаха.

5. Ковер

Пролитое пиво или собачья лужа скоро высохнут. Но оставят о себе неприятную и очень душистую память, потому что все, что надо, пропитает ворс и надолго осядет на ковровой основе. Перед тем как пользоваться очистителем для ковров, обработай пятно медицинским спиртом — он уничтожает запах.

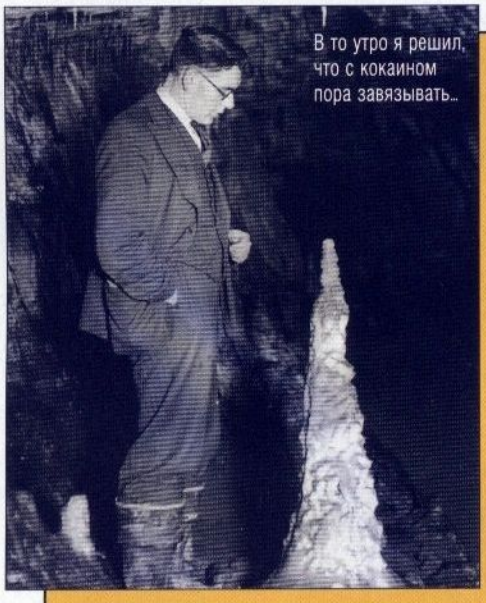
6. Машина

Стоит всего-то забыть на заднем сиденье пакет с мусором после пикника, и тебя начинают преследовать мысли о необходимости приобретать новую машину. Чтобы исправить ситуацию, положи в автомобильную пепельницу комок ваты, посыпанный ванильным порошком. Через пару дней все придет в норму.

7. Кухня

Немытые сковородки, кастрюли и помойки в конце концов наполняют кухню редким вонизмом. Который не исчезает даже после того, как ты собрался с духом и все перемыл. Добавь в стакан воды столовую ложку уксуса и кипяти эту смесь в маленькой сковороде минут 10-15.

Фото: Hulton Getty; Иллюстрация: David Pierce



В то утро я решил, что с кокаином пора завязывать...

ЗДОРОВЬЕ

Дачем дебе допли?

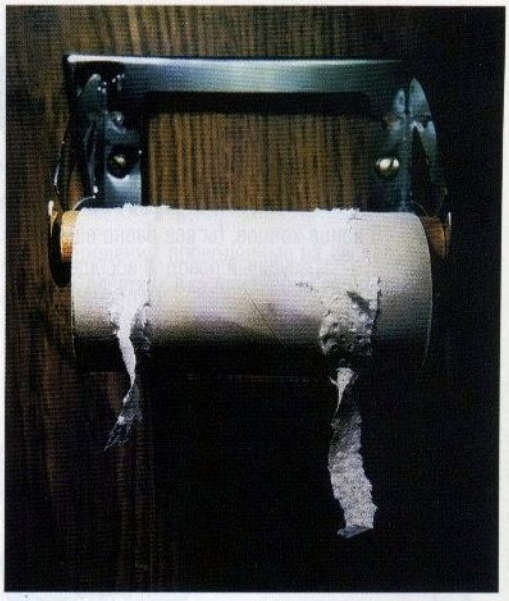
Что такое сопли? 96% воды плюс сахар, белки и ферменты, призванные бороться с вредными микробами.

Это по содержанию. А по форме — это признак того, что в твоем носу какой-то непорядок (на него-то соответствующе и реагирует слизистая). Какой? Давай попробуем определить исходя из их цветовой гаммы. Итак:

- **Прозрачные и немного** Все в норме.
- **Прозрачные и текут, как из крана** Похоже, у тебя аллергия.
- **Белые и густые** Ты заядлый курильщик. Никотин и дым высушивают твои носовые полости.
- **Желтые или зеленые** У тебя простуда, грипп или синусит.
- **Коричневые или черные** Иди к врачу. У тебя может быть грибковая инфекция.
- **Со следами крови** Хватит ковырять в носу (кроме всего прочего, это и выглядит весьма нестильно). Или прекрати так сильно сморкаться.

НАПРАВЛЕНИЕ

Синдром пассажира



Почему всякий нормальный человек, вырвавшись в долгожданный отпуск, считает своей святой обязанностью как следует поболеть — не насморком, так хотя бы несварением желудка. Нужно ли винить в этом только закон подлости, или существуют менее мистические причины?

Причиной того, что мы называем акклиматизацией, является чаще всего не сама смена местности, а перелет в эту местность. За несколько часов, проведенных в самолете, мы ухитряемся резко ослабить свою иммунную систему и прилетаем на курорт в состоянии, идеально приспособленном для того, чтобы подцепить первую же попавшуюся инфекцию. На высоте в 10-14 тысяч метров организм терпит такие же нагрузки, как при нахождении в горах примерно на уровне 2-2,5 тысячи метров над уровнем моря. Мы начинаем чаще дышать, пульс учащается, в организм поступает меньше кислорода. Сухой воздух дает дополнительную нагрузку на слизистые. Кроме того, в дешевых самолетах, где не установлены соответствующие фильтры, в воздухе повышено содержание озона. Все это приводит к тому, что наш организм решает: «Дело плохо, нужно срочно бороться». Иммунная система начинает судорожно обороняться — в кровь выбрасывается повышенное количество защитных Т-лимфоцитов, которые прочесывают местность в поисках противников. После того как никаких противников не находится, бравые защитники выполняют «ритуальное самоубийство» — самоликвидируются, дав иммунной системе сигнал успокоиться. Ближайшие 12-24 часа твоя иммунная система будет ослаблена и малоактивна.

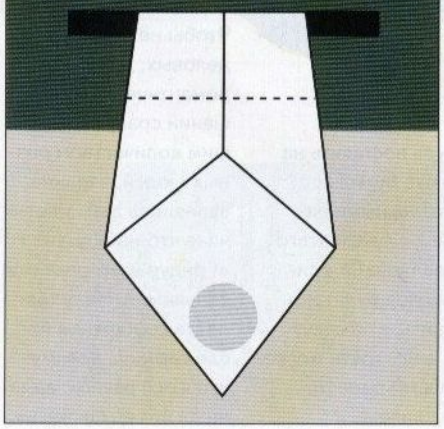
Но как раз в это самое время ты и высаживаешься в каком-нибудь знойном Сингапуре, где вокруг тебя полным-полно всякой подозрительной экзотики, в том числе и на микроскопическом уровне. Как результат — первые дни отпуска изгажены безнадежно.

Что можно сделать, дабы не испортить себе праздник? Врачи советуют: первые сутки после прилета избегать скоплений людей, не есть незнакомую пищу, воздержаться от купания и, желательно, вообще провести этот день в постели в гостинице, чтобы избежать нежелательных нагрузок. Только у кого, спрашивается, хватит мужества провести первый день отпуска вот таким мазохистским способом?

СТИЛЬ

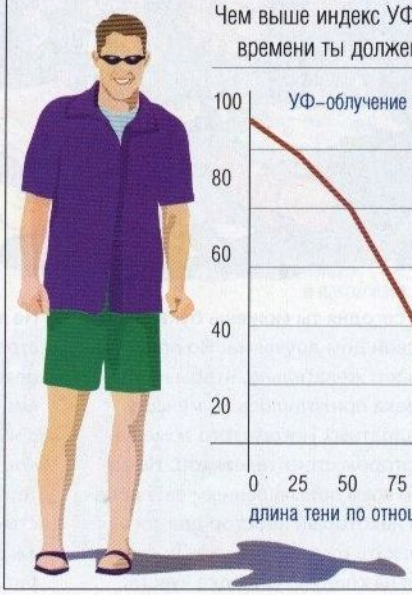
Неунесенный ветром

Лето. Рубашка. Галстук. И вечная проблема с ветром, который норовит этот галстук закинуть за плечо. Можно, конечно, использовать зажим, но это не очень стильно. Да и шелковые галстуки не очень-то хорошо лежат. Самый простой способ справиться с ветром — положить в маленький естественный карманчик, который есть в широкой части практически любого галстука, весомую монетку. 5 рублей, например, или фунт стерлингов. Главное, не забыть ее вынуть, перед тем как начнешь гладить галстук. Иначе все испортишь.

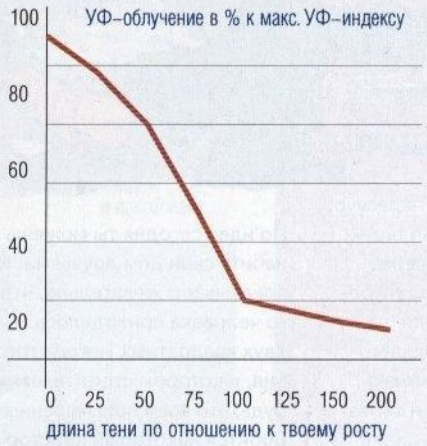


ПРОФИЛАКТИКА

Теневая политика



Чем выше индекс УФ-излучения, тем меньше времени ты должен проводить на солнце.



Степень риска ты всегда можешь оценить сам — для этого достаточно соотнести длину своей тени (на ровной поверхности) со своим ростом, а потом свериться вот с этой таблицей, которая покажет, каков сейчас процент УФ-облучения по отношению к маскимальному УФ-индексу.

Слишком сложно? Тогда просто запомни: чем короче твоя тень, тем опаснее сейчас жарит солнце.

ТАКТИКА

Скамейка запасных

Ну, где-то же вам надо было собраться? И что поделаешь, если у Димона соседи чуть что зовут участкового, а у Костика жена на третьем месяце и ей нельзя показывать ничего, от чего беременную женщину может стошнить? В конце концов, ты все равно еще с начала лета планировал затеять ремонт в квартире — вот, появится насущный повод. И вообще, это же здорово: сидеть с друзьями у себя дома и смотреть футбол. Особенно если подготовиться к этому катаклизму заранее.

Хорошо, если все приглашенные будут все-таки болеть за одну команду. Демократия демократией, но тебе ведь ни к чему бытовые преступления на собственной жилой площади?

Не будь идеалистом. Купи одноразовые скатерти, посуду и приборы.

Пива тебе понадобится сегодня от 1,5 до 2 литров на человека. Лучше купить больше, чтобы потом не искать козла отпущения, который в перерыве вынужден будет мчаться с авоськой в ближайший ларек. За час-полтора до матча пиво из холодильника лучше достать и поместить в какое-нибудь полутемное нежаркое место — слишком холодное пиво в сочетании с необходимостью постоянно улюлюкать может привести к воспалению горла и сорванному голосу.

Футбольные болельщики — люди нервные. Иногда даже чересчур. Если ты чувствуешь, что накал твоих эмоций уже перехлестывает через край, попробуй несколько раз глубоко вдохнуть и снять мускульное напряжение при помощи следующего упражнения. Сильно сожми кулаки, продержи несколько секунд и снова разожми руки. Повтори пять-шесть раз. Такую же разминку можно устроить и с пальцами ног.

По идее сегодня ты можешь буквально набить свой дом друзьями. Но практика показывает: желательно, чтобы на одного человека приходилось не меньше двух квадратных метров того помещения, в котором стоит телевизор. Не забудь, что всем приглашенным еще понадобится некоторый простор для того, чтобы махать руками, дрыгать ногами и валиться на спину в припадке чувств.

Не забудь поставить на стол также бутылки с безалкогольными напитками — лучше всего с минералкой. От криков и нервов будет хотеться пить, а за отсутствием воды гости могут уж слишком перестараться с пивом.

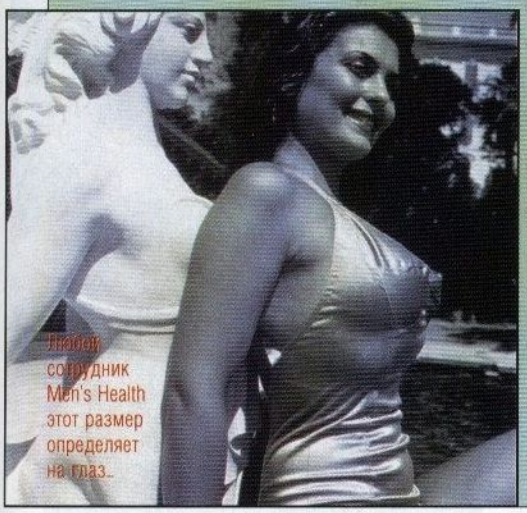
Чтобы не испортить деловых, дружеских и романтических отношений сразу с большим количеством разных людей, заранее запиши на автоответчике что-нибудь типа «Гондурас встречается с Мьянмой. Не оставляйте сообщения после сигнала, потому что я все равно с вами ни за что не свяжусь».

Иллюстрация: Влад Лесников

НОУ-ХАУ

Все в твоих руках

Купи ей в подарок правильное нижнее белье, и не придется ломать голову, любит она бисквитные торты или пирожные безе. Зато если купишь неправильное.. Сладкой тебе не покажется даже халва, обмазанная медом. Вот и прикинь. На импортном белье, естественно. И на собственной пригоршне.



Любой сотрудник Men's Health этот размер определяет на глаз..

Size A
Неполная пригоршня.

Size B
Полная пригоршня.

Size C
Пригоршня с верхом.

Size D
Больше, чем пригоршня с верхом.

Size DD
Две пригоршни разом.

Size E
Когда будешь примерять на собственную голову, проверь — хорошо ли закрыты уши.

ТЕСТ

А судьи кто?

Сам поставь себе оценки за артистизм и технику исполнения.

После свидания, когда ты наконец всласть налюбуешься на дверь подъезда, куда нырнуло твое новое приобретение, заполни следующую таблицу. Она лучше всяких друзей-советчиков подскажет, какие у тебя шансы на успех с данной красавицей. Подсчитай все баллы, раздели на десять и получишь оценку за свое сегодняшнее выступление.

Сколько раз она...	Смеялась твоим шуткам.	Прикасалась к твоей руке.	Трогала твои волосы.	Смотрела тебе в глаза, пока ты что-то рассказывал.	Предлагала тебе попробовать еду со своей тарелки	Просила тебя выбрать для нее еду или напиток в меню.	Говорила, что ей тоже очень нравится эта книга или песня.	Задавала вопросы о твоей работе и личной жизни.	Делала тебе комплименты.	Бегала поправлять макияж.	Финальная оценка:
10											Дело в шляпе. Звони ей и говори, что ты все еще стоишь у ее подъезда.
9											
8											
7											
6											Может быть, в следующий раз.
5											
4											
3											
2											Будешь с ней дружить. Ничего, найдем и покрасивее.
1											
0											

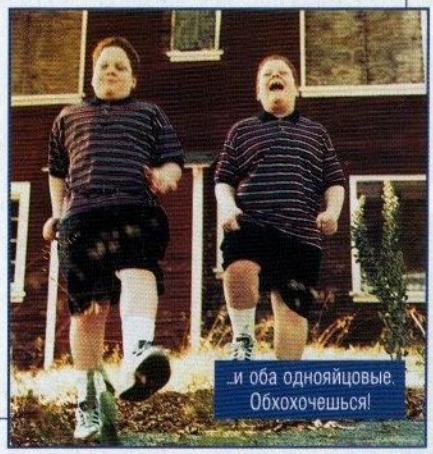
ПСИХОЛОГИЯ

Шутка, повторенная дважды...

Исследования, проведенные на нескольких десятках пар близнецов разного возраста и социального положения, показали: способность воспринимать шутки у близнецов очень похожа.

То есть если соль не доходит до одного, то второй тоже веселиться не будет, зато громче всего хохотать они почти наверняка будут над одним и тем же анекдотом. Тем не менее утверждать, что чувство юмора — это нечто генетическое и врожденное, рановато. Дело в том, что тесты проводились как на однояйцовых близнецах, так и на разнояйцовых — двойняшках. И результаты в обоих случаях были одинаковыми. Так что вероятнее всего, чувство юмора все-таки обуславливается не наследственностью, а воспитанием и условиями, в которых растет ребенок.

Фото: Benelux Press; Stone



...и оба однояйцовые. Обхохочешься!

Голые факты

Радикальная программа для снижения веса
В результате кремации человек в среднем весит не более 4 кг.

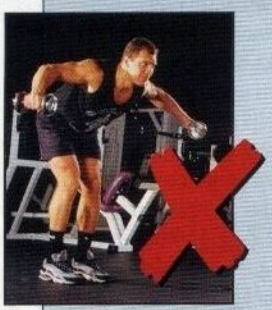
Почему все время занято
Каждый из нас в среднем звонит 1140 раз в год.

Тайсон мог бы и полегче
Ухо начинает отрываться уже при нагрузке в 3.2 кг.

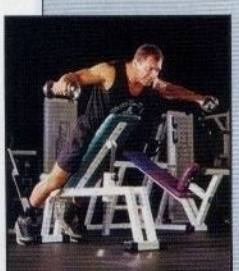
СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Подъем гантелей через стороны в наклоне

Это упражнение, направленное на тренировку задних пучков дельтовидных мышц, обычно выполняется стоя, тело наклонено вперед, гантели поднимают через стороны приблизительно до горизонтального уровня. Сложность заключается в том, что много энергии и внимания ты тратишь на удержание спины в прямом положении, т.к. только такая техника выполнения упражнения является безопасной.



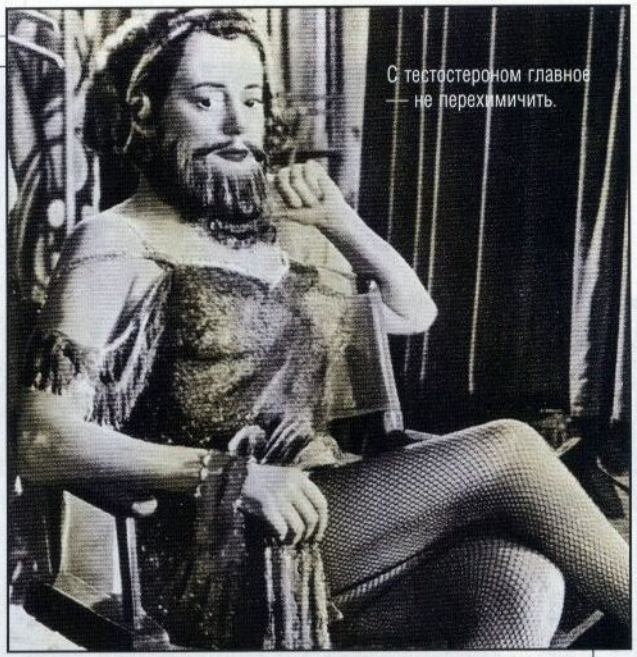
Тренер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин советует: «Предлагаю выполнять это упражнение лежа на наклонной скамье. Такой метод, во-первых, снимет нагрузку с поясничного отдела позвоночника, а во-вторых, переключит твое внимание с удержания правильного положения тела на правильную и акцентированную работу тренируемых мышц. Установи скамью под углом приблизительно 45°, ляг на нее животом, возьми гантели чуть легче чем те, с которыми ты делал бы это упражнение стоя, и поднимай их через стороны до горизонтального уровня. Руки сохраняй чуть согнутыми в локтях. Старайся на мгновение задержаться в верхней точке».



ЗДОРОВЬЕ

Самое оно

5 интересных фактов по поводу твоего любимого гормона.



С тестостероном главное — не перехимичить.

1. Наибольшая концентрация тестостерона наблюдается в яичках — там, где этот замечательный гормон вырабатывается. Но из яичек он поступает и в другие части тела, способствуя развитию мышц и костей, а также контролируя активность генов.

2. В 70 лет ты обладаешь почти вдвое меньшим количеством тестостерона, чем мужчина средних лет, зато куда большим, чем мальчик, не достигший половой зрелости. Между прочим, в женском организме тестостерон также присутствует, но в дозах минимальных: примерно 8% от средней мужской нормы.

3. Переизбыток тестостерона может точно так же привести к бесплодию, как и его недостаток.

4. Между прочим, на количество тестостерона в крови влияет не только физическое состояние мужчины. Доказано, что существует непосредственная связь между профессией мужчины и уровнем тестостерона в его крови. Например, у среднестатистического священника уровень тестостерона существенно ниже, чем у среднестатистического каскадера.

5. Еще далеко не все понятно с тем, как обстоит дело с «привязанностью» уровня тестостерона к агрессивности самца. То есть у зверей все просто: много тестостерона — много агрессии. У людей все куда запутаннее. Например, исследования, проведенные среди бразильских и итальянских болельщиков во время финала Чемпионата мира по футболу, показали, что тестостерона в крови у фанатов победившей команды намного больше. А вот агрессивности было как раз больше у поклонников команды проигравшей.

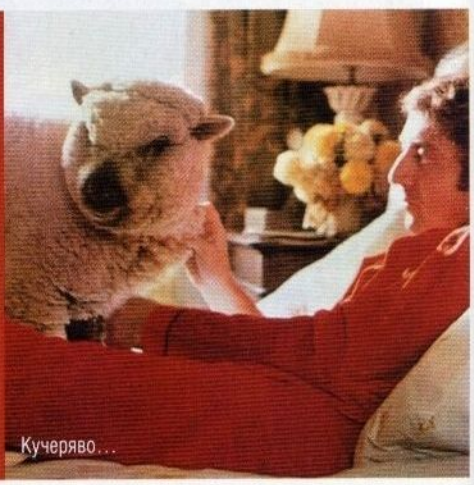
Фото: Ronald Grant, Дмитрий Донской

СТАТИСТИКА

Где стать молодцом

В некоторых местах баранов живет значительно больше, чем нормальных людей.

СТРАНА	ОВЕЦ НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ
Монголия	6,8
Австралия	7,7
Уругвай	8,25
Новая Зеландия	14, 6
Фолклендские острова	339,93



Кучеряво...

САМОЧУВСТВИЕ

Жми на Escape

«Почти все свое свободное время я провожу в Интернете. Мне интересно только там, мне хорошо только там, мне ничего больше не надо... Такое ощущение, что я просто «подсел». Может ли это случиться?»

«Да, может, — говорит доктор Кимберли Янг, директор Американского центра по изучению проблематики Интернет-зависимости (есть в мире и такие заведения). — Каждый двадцатый пользователь Интернета постепенно попадает в психологическую и социальную зависимость от Сети. Средний возраст моих пациентов — 29 лет у мужчин и 43 года у женщин — люди именно этого возраста являются наиболее частыми жертвами Интернет-зависимости...» Доктор Янг выделяет 6 типов Интернет-наркоманов — по специализации их интересов в Сети:

- «порнографисты»,
- завсегдатаи чатов,
- любители азартных игр,
- покупатели в виртуальных магазинах,
- двинутые на компьютерных игрушках,
- всеядные потребители вообще любой информации.

Вот несколько предупредительных сигналов того, что ты приобретаешь Интернет-зависимость.

- Ты думаешь об Интернете тогда, когда ты там не находишься.
- Ты скрываешь от всех, сколько часов ты проводишь там на самом деле.
- Твое увлечение Интернет негативно сказывается на работе или личной жизни
- Уходишь в Сеть каждый раз, когда у тебя неприятности или проблемы — и расслабляешься только там.

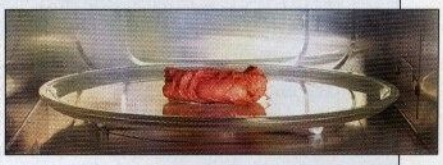
Если у тебя есть хоть один из этих симптомов — самое время всерьез задуматься. Например, проконсультироваться на эту тему на сайте доктора Янг www.netaddiction.com. Только не зависай там слишком долго.

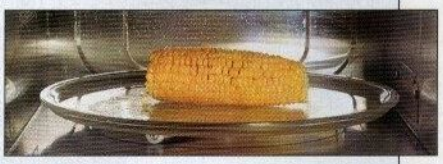
ОПЫТ

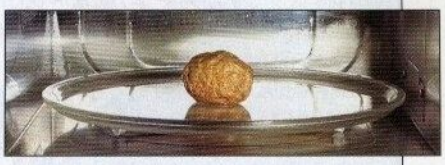
Кто сыграет в ящик

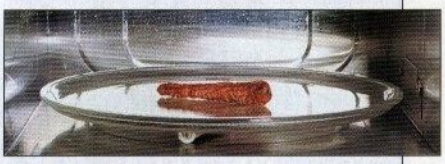
Некоторые вещи совершенно не стоит совать в микроволновку

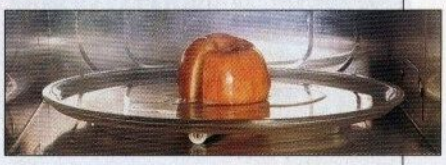
В работающей микроволновой печи молекула воды, гоняемая электромагнитными волнами, успевает за 1 секунду «дернуться» туда-сюда 896 миллионов раз. Поэтому в микроволновке обед так быстро и готовится. Тем не менее не стоит класть туда все, что под руку повернется. Может ошибочка выйти.











1. Сосиски

Высохнут и сморщатся.

2. Початок кукурузы

Сперва будет сырым и несъедобным. Потом будет сухим и по-прежнему несъедобным.

3. Яйца

Взорвутся и заляпают все на свете желтой мерзостью.

4. Сырой картофель

Угорит и прокоптится.

5. Морковь

Скукожится и будет ощутимо попахивать гарью.

6. Яблоко

Осядет и растрескается, превратившись внутри в малоаппетитную кашицу.

7. Помидоры

Только в том случае, если ты собираешься изготавливать кетчуп в домашних условиях. И то для этого существуют более эффективные методы.

8. Домашние животные, нуждающиеся в сушке после мытья

Мы слишком сентиментальны и чувствительны для того, чтобы подробно описать тебе ожидаемый результат.

Кстати, в первых пяти случаях достаточно опустить указанный предмет в стеклянную емкость с водой — и он приготовится без особых жертв и разрушений.

Фото: Александр Холодников

КНИГИ

Шаповалов С., Гладышев Д. Тайны ГАИ: что и как делать, если...

Изд-во «Версия», М., 1999 г.

Отправляясь в автопутешествие по просторам необъятной Родины, возьми с собой эту книгу. Когда Госдума соберется в очередной раз обсудить и окончательно одобрить законодательные новации от ГИБДД, науке неизвестно (не говоря о том, когда все это вступит в силу). Зато науке известно, что главная беда у нас — дураки и дороги. С дорогами ты, пожалуй, сделать ничего не сможешь. А вот не остаться в дураках в случае ДТП и прочих превратностей судьбы эта книга поможет.

Секреты блюд из морепродуктов

Изд-во «Современный литератор», Минск, 1999 г.

О том, как полезны морепродукты, не знает лишь тот, кто ни разу не брал в руки журнал МН. Но даже если ты это он, запомни, что в них львиная часть таблицы Менделеева, способствующая оптимальному функционированию твоего организма — от макушки до кончика мизинца на ноге. Плюс белки и исключительно полезные аминокислоты. Остальное понятно: скучно все время есть только вареные креветки и салаты из крабов с майонезом из-за того, что не знаешь, как еще поступить со всей этой беспозвоночной и хордовой живностью. Чтобы восполнить этот недостаток, и напечатаны 542 страницы этой книги. Особое спасибо за кукумарий в кляре.

Мастерс У. и др. Основы сексологии

Изд-во «Мир», М.,1998 г.

Ни одна более-менее приличная книга о проблемах секса не обходится без ссылок на авторов этого труда. Но при этом не стоит пугаться внушительного объема и академичности оформления. Эта книга — пример того, как настоящие профессионалы могут донести результаты своих исследований нормальным человеческим языком, используя для иллюстрации все формы изобразительного искусства: от фото, комиксов и карикатур до учебных схем и древнеперсидских миниатюр. Конечно, поставив такой талмуд на самую видную книжную полку, есть риск прослыть последователем Васисуалия Лоханкина. Но не слишком. Спасает все та же академичность оформления. А можно сослаться и на то, что ты поступил в медицинский, где надо сдавать сексологию, но не смог там учиться, так как не в силах посещать анатомический театр. Естественно, потому что слишком любишь жизнь во всех ее проявлениях.

Лакруа Н. Массаж

Изд-во «Слово», М., 2000 г.

Коротко и ясно. Это касается фото и текста (хотя не оставляет чувство, что переводчики — из непоследней волны эмиграции, слегка подзабывшей, как это «жвучит по-рюсски»). Супермассажистом по прочтении этой книги ты, конечно, не станешь. Твоя подруга тоже. Но почерпнутых азов хватит, чтобы с первого же раза не отвратить партнера от тактильных контактов. И даже наоборот. Цитата: «Человек чувствует себя умиротворенным, а в результате снятия физического и эмоционального напряжения — беззащитным. Не прерывайте контакт!.. Поговорите с ним о чем-нибудь приятном».

ОПЫТ

Целительное слово

Врачи не только любят писать зашифрованные рецепты. Объясняться они порой также предпочитают весьма туманно. В помощь тебе краткий разговорник с переводом некоторых врачебных выражений на общечеловеческий язык.

Он говорит У меня есть коллега — крупный специалист по вашему вопросу. И прежде всего мне хотелось бы проконсультироваться с ним.

Консилиум прописал пациенту грязи.

Это значит Как раз вот эти лекции я в институте пропустил. Ладно, покопаюсь дома в справочниках.

Он говорит Примите аспирин, пойдите домой, как следует отдохните, и вскоре вы почувствуете себя лучше.

Это значит Мне сегодня еще только ипохондриков не хватало…

Он говорит Процессы вашего метаболизма, безусловно, замедленны.

Это значит Ты толстый и ленивый обжора.

Он говорит Вероятно, всему причиной частые стрессы и переутомление…

Это значит А черт его знает, что с тобой такое…

Он говорит К счастью, в продаже появилось новое высокоэффективное средство как раз для этих случаев.

Это значит У меня подписан контракт с фармацевтической фирмой на распространение этой панацеи.

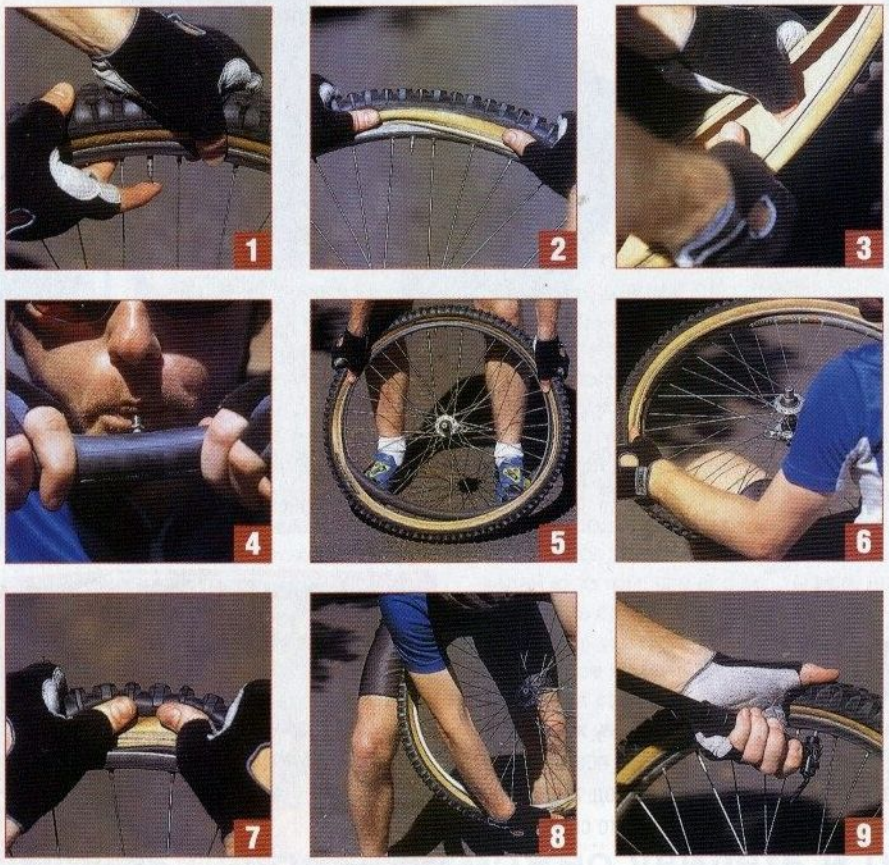
Он говорит Пока ничего конкретно сказать нельзя. Понаблюдайте неделю-другую за своим здоровьем и приходите еще раз, если почувствуете ухудшение.

Это значит Нет, дружище-симулянт, меня на мякине не проведешь.

Фото: Voller Ernst

ПРАКТИКА

Как быстро поменять камеру



1. Сними колесо и выпусти оставшийся в камере воздух через ниппель, отвинтив колпачок, нажав на золотник и прижимая покрышку большим пальцем.
2. Вытащи часть края покрышки из обода напротив ниппеля и, подтянув противоположный край на себя, освободи пальцем всю покрышку с одной стороны.
3. Вытащи ниппель и камеру, а потом проверь пальцем ее внутреннюю часть. Дежурный гвоздь мог остаться в ней. А значит, со следующей камерой произойдет то же самое.
4. Слегка надуй новую камеру и установи ниппель внутри обода.
5. Придерживая колесо коленями, заправь камеру в обод.
6. Положи колесо на колени так, чтобы ниппель находился напротив твоей груди, и обеими руками постарайся заправить край покрышки в обод.
7. Проверь, чтобы покрышка нигде не пережимала камеру. Для этого можно слегка ее поддуть.
8. Придерживая колесо коленом, упри его в живот и обеими руками с двух сторон заправь край камеры в обод. При этом его лучше растягивать в стороны. Так он легче станет на место.
9. Можно качать изо всех сил. И ехать дальше. Из тех сил, которые останутся после всей этой операции.

ТРЕНИНГ

Обрати поражение в победу

Не бойся выходить на спортивную площадку, даже если игрок из тебя никакой. Чем хуже ты играешь, тем больше ты тратишь калорий. Так что в результате ты все равно выигрываешь.

СПОРТ	СКОЛЬКО КАЛОРИЙ СЖИГАЕТ **ХОРОШИЙ ИГРОК**	СКОЛЬКО КАЛОРИЙ СЖИГАЕТ **ПЛОХОЙ ИГРОК**
Баскетбол (1 час)	**368 ккал, когда мяч попадает в корзину после большинства твоих бросков.**	**491 ккал, когда тебе после неудачных бросков приходится срочно бежать в защиту.**
Боулинг	**123 ккал, когда ты выбиваешь по 12 страйков в трех играх подряд.**	**245 ккал, когда тебе приходится каждый раз делать по два броска.**
Бег	**785 ккал, когда ты пробегаешь 10 км за 36 минут.**	**818 ккал, когда ты прибегаешь на финиш только через час.**
Теннис (один гейм)	**655 ккал, когда ты в большинстве случаев делаешь на своей подаче эйсы.**	**798 ккал, когда тебе приходится подавать по два раза, а потом разыгрывать мяч.**

P.S. Количество калорий рассчитано на человека весом 80 кг.

ПРАКТИКА

Равнение на виски

Хочешь знать, правша этот тип или левша? Погляди, какой из висков у него подбрит выше. У левшей обычно короче правый, а у правшей левый. Потому что очень трудно соблюсти симметрию, когда голова повернута. Если хочешь, чтобы у тебя виски были совершенно одинаковыми, надень перед бритьем очки. Можно и солнцезащитные, только не очень темные. И держи равнение по дужкам.

Иллюстрация: COUPLE

ДЕЛО ВКУСА

Свежо

Возможно, тебя сегодня нежно расцелуют. А возможно и нет. Но на всякий случай лучше подготовиться заранее.

Бальзам после бритья от **Nivea**

Лосьон после бритья **UOMO** от **Moschino**

Лосьон после бритья **Le Male** от **Jean Paul Gaultier**

Лосьон после бритья **Cool Water** от **Davidoff**

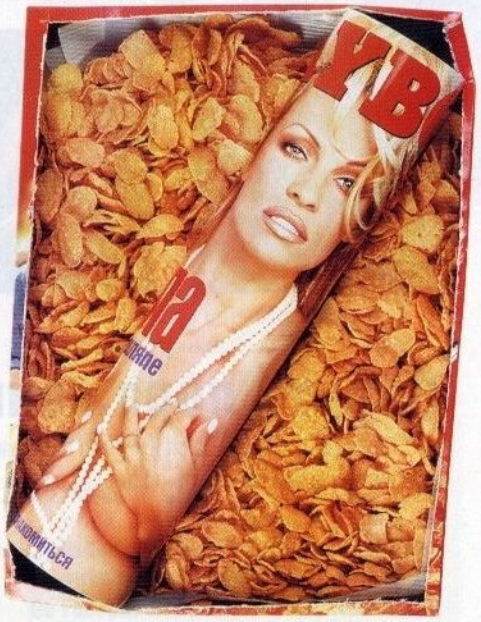
Лосьон после бритья **Zero Plus** от **Diesel**

Лосьон после бритья **Aquafitness** от **Biotherm Homme**

ОПЫТ

С глаз ее долой

Крайне немного на свете найдется подруг, с пониманием относящихся к твоему желанию иногда поразглядывать журнальчики и кассеты, назвать которые наглядным пособием по технике секса можно лишь с натяжкой. Прятать все это под кроватью — метод, требующий минимальных затрат. Но и эффективность его соответствующая. Так где же это спрятать?



► **Смени наклейку** «Опытные контрабандисты кладут незаконно провозимые предметы на самое видное место среди прочих вполне нейтральных вещей», — пояснил нам работник московской таможни, пожелавший остаться неизвестным. Таким образом, памятуя, что лучшее место для того, чтобы спрятать труп, — кладбище, на кассету с фильмом «Горячие эстонские девушки» прилепи наклейку с надписью «Финал Чемпионата Европы по футболу 2000» и можешь спокойно ставить ее на полку рядом с ее видео-фитнес-комплексами от Синди Кроуфорд.

► **Смени обложку** Купи подходящий по формату журнал «Охота на кабанов» или «Рыбалка без червяков», аккуратно сними с него обложку и укрепи ее скотчем на скрываемом от ее глаз издании. После чего спокойно храни последнее на полке среди прочих вполне невинных журналов.

► **Все под себя** Прятать журнал под подушку кресла — мера эффективная только в случае экстренной ситуации. Шансы, что ты забудешь его перепрятать, а она, сидя в том же кресле, обронит клипсу и поднимет подушку в ее поисках, чрезвычайно велики. А вот если немного подпороть обивку внизу кровати, ты обеспечен надежным тайником многоразового пользования. Которым к тому же можно быстро воспользоваться в случае чего.

► **Вытащи ящик** «В своей работе мы руководствуемся принципом: искать надо не конкретные вещи, а места, где их можно было бы спрятать», — пояснил уже упоминавшийся таможенник. Идеальное место для тайника в комнате — зазор, который всегда есть между выдвижным ящиком и задней стенкой тумбочки стола или шкафа.

► **Выбери самое неаппетитное** «Нередко контрабандисты прячут скрываемые предметы в сухих сыпучих продуктах. Например в пакете с чипсами или кукурузными хлопьями», — продолжал раскрывать профессиональные секреты наш таможенный консультант. Как воспользоваться такой подсказкой? Вообще-то, довольно сложно, если на кухне нет достаточно больших банок для круп. Но если есть, положи заветную кассету в пластиковый мешок и засунь в банку с пшеном, которое она ненавидит с детского сада.

► **Настоящий подпольщик** Сделай двойную стенку у гардероба, минитайник в полу под ковром или навесной потолок, пока она будет в отъезде. А после того как закончишь этот титанический труд, подумай о том, не пора ли тебе что-то усовершенствовать в твоей нынешней сексуальной жизни.

ПРАКТИКА

Заоблачные планы

К сожалению, ничего быстрее самолета для перевозки нашего брата–путешественника пока не придумано. Не очень–то в нем удобно, но приходится привыкать. А чтобы этот процесс проходил более плодотворно, вот несколько простых и эффективных советов:

Фото: CORBIS

Наклей на свой багаж максимально яркие стикерсы. Воров они отпугнут — слишком заметны, а самому тебе помогут быстро и безошибочно опознать свой багаж на ленте транспортера. Если на ручке твоего чемодана есть такая штучка, в которую можно вставить карточку с твоими координатами, укажи рабочий адрес и телефон. В случае утери багажа авиакомпания тебя найдет, а вот в случае кражи ворам будет труднее навестить твою квартиру в отсутствие хозяина.

Если тебе уверенно сказали, что билетов на места у прохода или у окна уже не осталось, попроси посмотреть список пассажиров и бери билет на среднее кресло между людьми с одинаковыми фамилиями. Суть проста. Именно семейные пары чаще всего прибегают к элементарной хитрости — берут билеты у окна и у прохода в надежде, что в середине никого не окажется и они обеспечат себе максимальный комфорт. Когда займешь место и пристегнешь ремень — открой пошире газету и начинай ее изучать с максимальной скрупулезностью и шумом. Гарантируем, что через некоторое время тебе таки достанется место либо у окна, либо у прохода.

Тебе категорически не нравится то, что извлекают из тележек бортпроводницы. Но есть все же хочется. Все просто. Подзови стюардессу. Максимально убедительно и обаятельно поведай ей о том, что все это ты есть не можешь в принципе. Результат? Скорее всего, тебе принесут нечто более аппетитное из меню первого класса.

В салоне самолета всегда есть недостаток кислорода, поэтому и хочется спать. Но если ты решил скрасить полет изрядной дозой алкоголя, помни, что дефицит кислорода в твоем мозгу еще больше увеличится. Результат прост — ты опьянеешь куда быстрее, чем обычно.

Излишне интенсивное стискивание челюстей во время турбулентной тряски может стать причиной головной боли. Для того чтобы расслабить мышцы, вытяни нижнюю челюсть вперед и досчитай до пяти. Повтори это упражнение пять раз. И делай каждые 30 минут.

Если бананы из твоих ушей решительно не желают выниматься, подержи ухо над чашечкой горячего кофе. Тепло пара поможет расслабиться мышцам наружного слухового канала.

Теперь почти невозможно увидеть и почувствовать разницу между цифровой камерой и обычной

Сравнивайте и выбирайте ...Ваш выбор Canon...

Цифровая фотография означает моментальный результат. И если Ваши фотоснимки не завершают свой путь в семейном фотоальбоме, то весьма вероятно, Вы обнаружите, что одна из цифровых фото- или видеокамер Canon наилучшим образом соответствует Вашим требованиям. Они выглядят как обыкновенные фотокамеры, просты в управлении, используют для хранения снимков карты памяти Compact Flash, поддерживают прямой вывод изображений на принтер и комплектуются всем необходимым программным обеспечением для обработки изображений.

ВМЕСТЕ С CANON ВАШИ СНИМКИ ТОЛЬКО ВЫИГРАЮТ

MV 30i
- Матрица Progressive Scan CCD + RGB-фильтр
- Оптический стабилизатор изображения
- ЖК-экран размером 3,5 дюйма
- Гнездо AAS для микрофона, видеолампы, фотовспышки

Digital IXUS
- Самый маленький цифровой фотоаппарат
- Объектив 35-70 мм и CCD с 2,11 млн. пикселов
- Мультиточечный автофокус AiAF
- Интерфейс USB

PowerShot S20
- Самый маленький в своём классе
- Объектив 35-70 мм и CCD с 3,34 млн. пикселов
- Интерфейс USB
- Карты памяти CompactFlash типа I и II

PowerShot S10
- Стильный металлический корпус
- Объектив 35-70 мм и CCD с 2,11 млн. пикселов
- Интерфейс USB
- Карты памяти CompactFlash типа I и II

Товар сертифицирован

НАШИ ПАРТНЕРЫ:

МОСКВА (095):

КОНВЕРС*	917-9999	РУССКАЯ ИГРА	256-5091
ДЕМОС*	956-6080	ПАРТИЯ*	742-5000
СИВМА*	933-5959	ТЕХНОСИЛА	966-1001
ТЕХСОЮЗ*	274-7112	ДИАЛ ЭЛЕКТРОНИКС	916-0010
ФОТОМАРКЕТ*	956-6099	М.ВИДЕО	921-0353
ИНТЕЛИМПЕКС	292-7885	ЭЛЬДОРАДО*	976-5160
МИР КОПИРОВАНИЯ	242-7962	КОМПЬЮЛИНК	737-8855
АДЛУМ*	482-0724		

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812):

ФОРТ	311-0675
ЯРКИЙ МИР	312-8915
МИР ТЕХНИКИ	325-0729
ДОМИНО	296-9505
ЭЛЬДОРАДО*	248-6271

КИЕВ (380 44):

ФОКСТРОТ	213-8865
ЭЛИКС ЦЕНТР	467-5050
DELTA COPY	463-6633
E.R.C.	238-6393

ДНЕПРОПЕТРОВСК (380 56):

АБВ-ТЕХНИКА	744-6250

Canon

www.canon.ru

* компании, где можно получить информацию о приобретении продукции Canon в других городах России

Представительство Canon в Москве: Космодамианская наб. 52, стр. 3, этаж 5 113054 Москва Тел.: +7 (095) 258 5600 Телефакс: +7 (095) 258 5601 Эл. адрес: info@canon.ru
Представительство Canon в Санкт-Петербурге: Конногвардейский бульвар 3, офис 3 190000 Санкт-Петербург Тел.: +7 (812) 326 6100 Телефакс: +7 (812) 326 6109 Эл. адрес: mail@canon.spb.ru
Представительство Canon в Киеве: ул. Ивана Франко 36, 252030 Киев, Украина Тел.: +380 (44) 246 5507 Телефакс: +380 (44) 246 5508 Эл. адрес: post@canon.kiev.ua

От врачей мы ничего хорошего не ждем. В глубине души каждый мужчина твердо знает: стоит тебе зайти в медицинский кабинет, чтобы пожаловаться на больной зуб, как доктор тут же натянет резиновые перчатки и попробует провести тебе исследование простаты. И эта перспектива тебя не вдохновляет. Даже если ты не знаешь, где у тебя находится простата и как ее исследуют. Ты просто чувствуешь, что тебе это не понравится.

САМО ПРОЙДЕТ

Автор: Петр Заболотнев

Не то чтобы мы боялись уколов или когда медленно, со зверскими гримасами толстой мерзкой иглой у тебя тянут кровь на анализы. Поход к врачу — это признание того, что некоторые житейские ситуации тебе не по плечу. И ты нуждаешься в посторонней помощи. Причем в помощи куда более интимной, чем, например, отдать тебе свой пистолет, когда у тебя закончилась обойма, а падлы прут и нужен кто-то, кто кинется сейчас им с лимонкой под ноги, чтобы ты, ближе к последним кадрам, успел за этого кого-то всем страшно отомстить. На такую помощь мы еще согласны. Это по-мужски. Но когда тебе указательным пальцем давят на язык и требуют, чтобы ты сказал «а-а-а», такое ты принять не готов. Это уже капитуляция. Проигрыш. А ведь мы не умеем проигрывать. Не для этого мы были рождены. Мы были рождены для побед, для героических свершений и для того, чтоб в смертельной схватке поражать всех соперников. И некоторым медикам хорошо бы об этом вспомнить, прежде чем лезть в свой шкаф за парой новых перчаток.

Если есть хоть какая-то возможность не сдаваться убийцам в белых халатах, мы эту возможность используем. Горло перестает болеть, если о нем не думать. Сломанная нога вполне годится для передвижения, и даже лучше, чем раньше. Раньше она сгибалась только вперед, а теперь — видите — может и назад. Очень удобно.

Да не хочу я идти к врачу! Что я там не видел? Поболит и перестанет. Из-за всякой ерунды пусть женщины к врачам кидаются, а мы тут как-нибудь сами разберемся. Зализемся, тряпочкой там подвяжем… И не надо на меня так укоризненно смотреть и хлопать накрашенными ресницами. Сама лечись, если хочешь, а я вполне здоров… ай!

Допустим, оторванную голову мы еще согласны принять за нечто, с чем хорошо бы показаться врачу.

— Эй, парню оторвали голову! Может, пока приклеить жвачкой? Чтобы продержалось до конца второго тайма.

— Пожалуй, ему все же стоит сходить в медпункт — пусть они там посмотрят.

Но с менее кардинальными проблемами мы предпочитаем справляться сами. Когда у меня на большом пальце ноги вдруг появился вросший ноготь, я не пошел к врачу. Я точно знал, что все пройдет само. Потому что иначе было бы нечестно. Ноготь врастал, палец опухал и болел, но все было напрасно. Никакой поблажки я им давать не собирался. Два героических месяца я при-

творялся, что у меня вообще нет никаких ногтей. И в любом случае именно вот эти вот ко мне уж точно никакого отношения не имеют. И большую резиновую галошу я ношу не потому, что не влезаю ни в какие ботинки, а просто потому, что мне так нравится. Меня заводит тот звук, с которым она шлепает по мостовой.

Когда моя интересная хромота превратилась в откровенное ковыляние, я попытался взять дело в свои руки и отодрать ноготь самостоятельно. Подумаешь, много делов. Делов оказалось много. Хотя бы потому, что орудовать плоскогубцами, свернувшись в клубок на табуретке, трудно. Они все время хватают не за то место.

Но идти к врачу… Нет, если бы вдруг посреди комнаты волшебным образом материализовался врач, который молча подошел ко мне, удалил ноготь, наложил повязку и исчез — даже не выписав рецепта на какой-нибудь тринитротолуол в гранулах по три раза в день, — я, возможно, не был бы слишком опечален.

Но в жизни все происходит иначе. Нужно позвонить и узнать, к какому специалисту положено носить вросшие ногти на ногах — к гастроэнтерологу или нейрохирургу. Надеть как минимум один чистый носок. Посидеть перед кабинетом, разглядывая красочные плакаты. На плакатах убедительно нарисовано: что происходит с теми, кто не сделал прививок против энцефалита и не провел весеннего гона глистов.

Так как ты тоже не прошел вышеуказанных процедур, в душу начинают закрадываться всякие нехорошие подозрения. Ты, например, вспоминаешь, что последние пару недель у тебя с утра регулярно чешется живот. И ты не можешь поручиться, что это не есть симптом начинающегося энцефалита…

Сперва тебя охватывает запоздалое раскаяние, которое быстро сменяется мгновенной депрессией. Мысленно ты уже пишешь завещание, подыскиваешь, кому бы пристроить осиротевшего Барсика, и даже вступаешь в конфликт с начальством, которое притаскивает к твоему смертному ложу пачку недоработанных проектов и клянется, что ты не ступишь из этого мира ни ногой, пока все не будет сделано в наилучшем виде.

Когда медсестра, наконец, приглашает тебя в кабинет, там оказываешься уже не ты. А твое жалкое, ни на что не годное подобие. Причем у этого подобия болит что угодно — душа, сердце и совесть, — но только не ноготь. Ноготь как раз чувствует себя преотлично и делает вид, что он вообще здесь ни при чем. Даже опухоль спала, и ее красный цвет превратился в едва уловимый нежно-розовый. Сняв носок, ты укоризненно смотришь на симулянта, который привёл тебя в ловушку.

— Так, что у вас случилось?

— Да в общем-то, ничего, — бормочешь ты и делаешь попытку незаметно удалиться из кабинета. Потому что точно знаешь: еще минута, и врач пустится в интимные беседы о том, испытываешь ли ты резь при мочеиспускании и давно ли тебе последний раз исследовали простату.

Тебя щупают, вертят, заставляют три раза присесть, касаясь подбородком левой пятки, прочитать, что написано на стене, и не дышать две минуты. Последний раз ты позволял над собой так издеваться в первый год армейской службы. И то в один прекрасный день сильно подпортил кое-кому физиономию.

Если он женщина — это ничем тебе не помогает. Дама-врач не задается вопросом: прилично ли будет, если она засунет в рот мужчине, которого видит первый раз в жизни, толстый шланг с лампочкой. Более того, дама-врач потом с интересом рассматривает то, что у вас получается совместными усилиями.

— Вы что, завтракали перед приходом? Зачем задавать идиотские вопросы, если она видит, что ты завтракал? И чем завтракал тоже видит. Чтобы сменить тему, ты вспоминаешь, что умираешь от энцефалита. Потому что тебе уже нечего терять. Но вот как раз на эту, уже очень живо интересующую тебя тему с тобой разговаривать не хотят.

Тебя щупают, вертят, заставляют три раза присесть, касаясь подбородком левой пятки, прочитать, что написано на стене, и не дышать две минуты. Последний раз ты позволял так над собой издеваться в первый год армейской службы. И то в один прекрасный день сильно подпортил кое-кому физиономию.

Но здесь, блин, ты оказался на исключительно добровольных началах. Никто тебя сюда не звал. Ты сам пришел. Так что ты терпишь. Твои гордость и независимость остались где-то в другой жизни — ты покорен, слаб и беззащитен. Именно это состояние самое худшее. Если бы не оно, мы, мужчины, вообще не вылезали из врачебных кабинетов. Мы бы там жили, спали и лечились, лечились. Без разговоров…

После того как паразитский ноготь, наконец, удалят, с тебя возьмут слово прийти еще раз тридцать на различные анализы (ты с жаром клянешься, что придешь, и тебе делают вид, что верят).

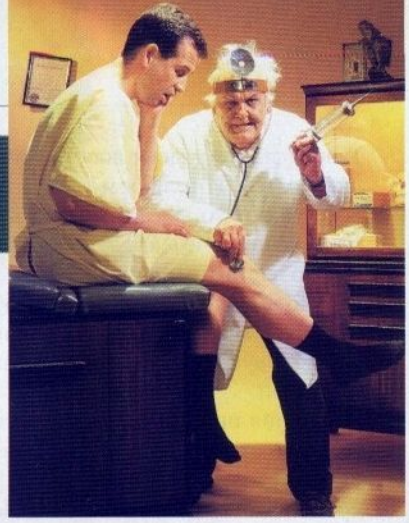
Ты кидаешься домой — залечивать израненное самолюбие. Клянешься себе, что в следующий раз ты уже больше никогда, ни за что и ни в какую.

Чтобы восстановить свою поруганную честь, ты еще несколько дней лежишь в постели и требуешь от домашних того, сего, пятого и десятого на том основании, что ты — сильно пострадавшее лицо. Раз уж они стали свидетелями твоей слабости, то пусть заплатят за это сполна. Сорока чашками горячего кофе в постель, чтоб без стука не входить и компресс менять каждые полчаса. Они хотели видеть тебя больным, побежденным и униженным? Вот, пускай полюбуются. И как следует усвоят, что уж если ты слег, то не из-за каких-то глупостей типа ангины, мигрени или воспаления яичников. Нет, ты только что чудом вернулся из мира мертвых. Потому что менее ужасная болезнь не сломила бы тебя.

Нет, конечно, на свете есть такие мужчины, которые любят лечиться. То есть не испытывают, например, особенного ужаса перед необходимостью прокашлять в телефон адрес, по которому они просят выслать врача. Спокойно раздеваются, поворачиваются, расслабляются, показывают язык…

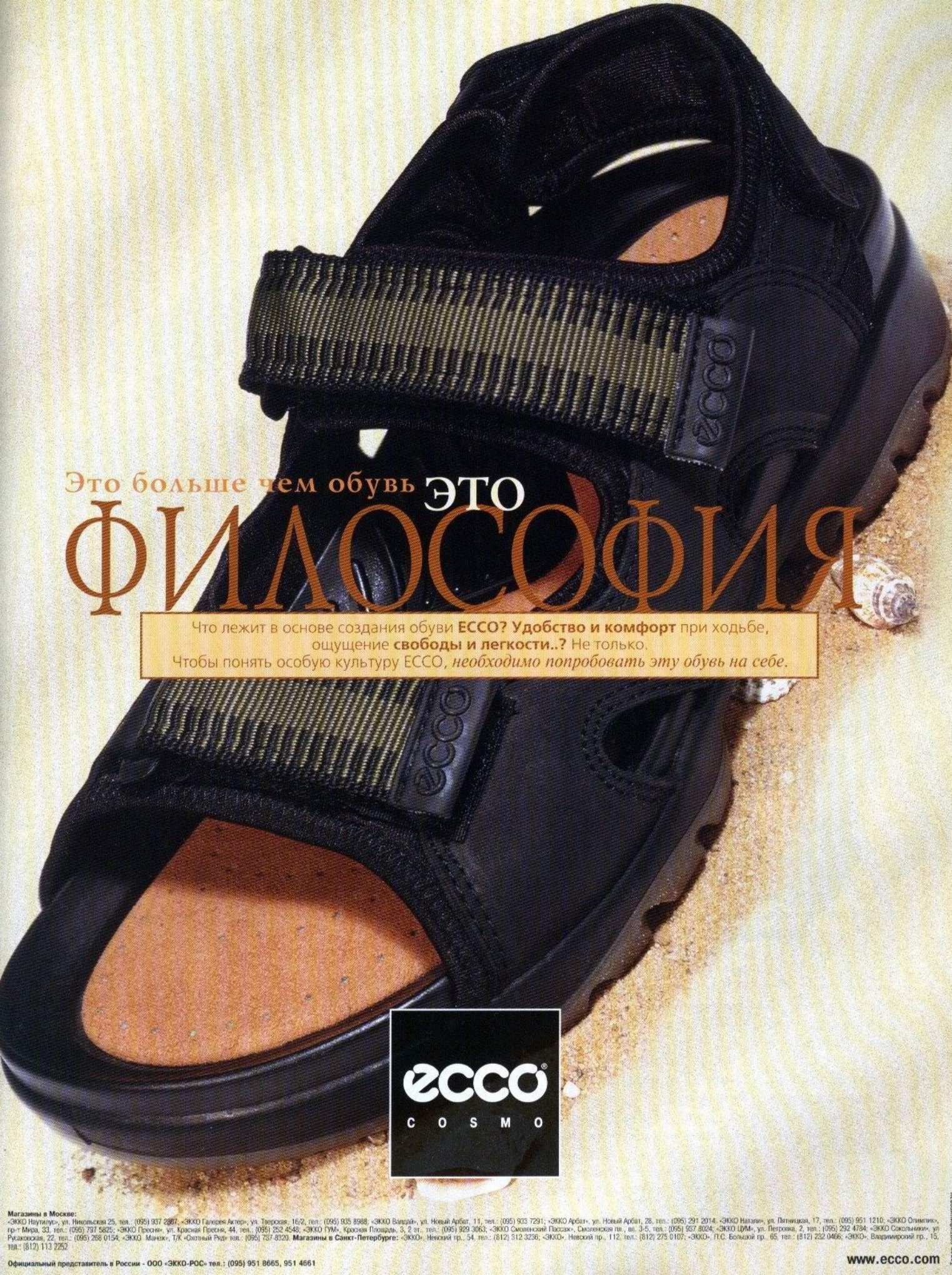
Но таких оригиналов мало. Наверное, даже меньше, чем космонавтов, профессиональных игроков в керлинг или продавцов дамского белья.

ХУЖЕ НЕ БЫВАЕТ?



В США и Великобритании медики провели исследование с целью определить уровень болевых ощущений во время тех или иных медицинских процедур. В результате получилась своеобразная шкала боли (по возрастающей). С некоторыми поправками от отечественных специалистов она выглядит примерно так.

процедура	почему больно	на что похоже	как ослабить боль
1. Удаление бородавки	Инъекция анестетика под кожу.	Прививка от гриппа.	Приложи кубик льда на бородавку на несколько минут перед уколом, чтобы уменьшить чувствительность нервных окончаний. Не дергайся во время процедуры — будет больнее. Думай о Шарон Стоун.
2. Пальпация простаты через прямую кишку	Из-за естественного спазма сфинктера анального отверстия, когда доктор вводит в него палец, диагностики полипов или увеличенной предстательной железы (симптом рака).	Гастроскопия, клистир.	Максимально расслабься, если очень больно — скажи доктору.
3. Наложение пяти швов с обезболиванием	Хотя кожа ничего не чувствует, при виде собственного тела, которое штопают, как драный носок, мозг может отреагировать фантомной болью (тебе покажется, что это очень больно).	Инъекция магнезии или никотинки.	Если врач тебе несимпатичен, обрати внимание на то, какие стройные ноги у его ассистентки. А если нет ассистентки, закрой глаза и представь ее себе.
4. Боль после удаления зуба	Рано или поздно заморозка проходит. Тут-то и становится больно.	С ситуацией, когда тебе приходится более часа стоять на концерте «Скорпионс» или в очереди на паспортный контроль в «Шереметьево 2» в новом, но жмущем ботинке.	Прими пару таблеток хорошего анальгетика.
5. Колоноскопия	Зонд длиной более 60 см со стекловолоконной оптикой, оснащенный портативной телекамерой, вводят в прямую кишку и далее.	Аналогии подбираются с трудом. Ну, пожалуй, если ты съел полкило гороха с кислой капустой и редькой, запив квасом и молоком, то в результате сильного вспучивания и газообразования в кишечнике можно добиться сходного эффекта.	Попроси, чтобы перед процедурой тебе ввели легкий общий анестетик типа мидазолама. Поверь, ты не очень огорчишься, если потом не сможешь вспомнить всех деталей происходившего.
6. Спинальная пункция	Толстую длинную иглу втыкают тебе в позвоночник, чтобы взять образец спинномозговой жидкости. Причем в спинномозговой канал даже профессионалы могут попасть не с первого раза.	Удар электротока при починке розетки.	Практически никак. Можно утешать себя тем, что такие процедуры делают только в случае крайней необходимости, и тем, что боль будет недолгой.
7. Катетеризация мочевого пузыря	В уретру, имеющую множество физиологических изгибов, вводят прямую трубку или зонд. В случае задержки мочи или необходимости обследования мочевого пузыря.	Сильное растяжение связок голеностопа.	Скажи спасибо, если у тебя небольшой пенис (именно в нем уретра и изгибается).
8. Прививка от бешенства	Под кожу шприцем вводят значительный объем сиропообразной вакцины, которая крайне медленно рассасывается (но это все же лучше, чем старый метод — 40 уколов в живот).	Ощущение после хорошего удара молотком по пальцу.	Думай о том, что тебе было бы куда хуже, если бы в твою ногу впилась не эта маленькая собачонка, а белая акула товарных размеров.
9. Бариевая клизма	Сначала надо два дня не есть. Потом выпить полстакана касторки плюс очистительная клизма. Ну вот ты и готов. Теперь самое главное — клизма с несколькими литрами сметанообразного сульфата бария. Последующее рентгеноскопическое исследование длится всего... 2 часа.	Сильная диарея при полном отсутствии туалетов в радиусе 5 км.	Единственный шанс — уговорить доктора обойтись колоноскопией (см. выше).


Это больше чем обувь ЭТО
ФИЛОСОФИЯ
Что лежит в основе создания обуви ECCO? Удобство и комфорт при ходьбе,
ощущение свободы и легкости..? Не только.
Чтобы понять особую культуру ECCO, необходимо попробовать эту обувь на себе.
ecco
COSMO

Магазины в Москве:
«ЭККО Неутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2867; «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валуда», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 933 7291; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014; «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 737 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО. Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737-8320. **Магазины в Санкт-Петербурге:** «ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр., 112, тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252

Официальный представитель в России - ООО «ЭККО-РОС» тел.: (095) 951 8665, 951 4661

www.ecco.com

40 это сколько?

Не так много, как тебе кажется!

Заходил к нам в редакцию один посетитель. За полчаса пребывания он успел нам поведать, что недавно разменял сороковник. И стал замечать, как его самоощущение неуловимо катится под гору. Суставы ломит, по утрам кашель, лысеют — стыдно признаться — ноги! «Все это называется одним словом — старость!» — произнес он, задумчиво разминая в руках сигарету перед очередным походом в курилку.

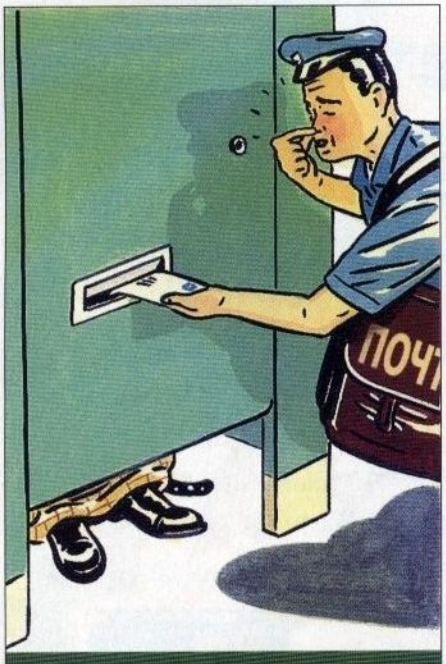
Мы так не согласны. Нам хочется думать, что «в сорок лет жизнь еще только начинается», как говорил один персонаж в известном фильме. Глядя на нашего гостя, можно предположить, что большая часть его проблем от наплевательства по отношению к своему здоровью. Поменьше пива и сигарет, побольше движений и свежего воздуха — и, глядишь, к сорока годам будешь вполне еще как огурчик. Поэтому мы решили вооружиться выкладками ученых и посмотреть, что стоит изменить в своем образе жизни, чтобы к сорока годам не было мучительно больно. Итак, распространенные неприятности, на которые жалуются представители среднего возраста, и можно ли их предотвратить.

Когда тебе 40, женщины обращают на тебя меньше внимания. МИФ

Прежде чем сокрушаться по этому поводу, окинь себя придирчивым взглядом. Вытянутые на коленях джинсы? Вязаный жилетик? Галстук, подаренный тещей еще в 1984 году? То-то и оно. В действительности ухоженный и стильный сорокалетний мужчина обладает в глазах сла-

Фото: Michael Myers

бого пола неотразимой привлекательностью. Прежде всего потому, что знает себе цену. Так как, скорее всего, профессионально состоятелен, уверен в себе и знает свои выгодные стороны. Поэтому советуем уделить своей внешности особое внимание. Если ты уже начал лысеть, то короткая стрижка будет смотреться куда выигрышней, чем собранные в хвостик волосы или, боже упаси, «внутренний заем». Не исключено, что стоит пристально осмотреть ноздри и уши на предмет изничтожения лишних волосков.



КОГДА ТЕБЕ 40, ТЫ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИШЬ НА УНИТАЗЕ.

ФАКТ

Не потому что с годами ты полюбил читать толстые романы в старинном вкусе. В среднем возрасте деятельность кишечника не так сбалансированна, как в 20 лет. Для того чтобы подвергнуть твой ужин необходимой переработке, требуется больше времени. Ты можешь помочь своему организму, подкорректировав собственный рацион. Побольше клетчатки, свежих овощей и фруктов, поменьше мучного и жирного. Хлеб предпочтительнее черный, лучше из муки грубого помола. Или расслабься и получай удовольствие. Хоть здесь все тебя могут оставить в покое.

Когда тебе 40, ты начинаешь туже соображать.

МИФ

В мозгу есть нервные окончания, похожие на корешки, которые называются дендриты. Они передают информацию нервным клеткам, которые в свою очередь обеспечивают мыслительные процессы. В молодости, когда человек много учится и усваивает знания, эти самые дендриты постоянно находятся в рабочей форме и подобно сетке пронизывают ткань мозга, заставляя его работать наиболее эффективно. В среднем возрасте эта сеть никуда не девается и может продолжать столь же успешно делать свою работу. Другое дело, если мозг не получает достаточно нагрузки и на вопрос «зачем тебе голова?» ты готов ответить только «я в нее ем». Ученые сходятся во мнении, что для поддержания мозгов в рабочей форме необходимо чередовать физические и умственные нагрузки или выбирать занятия, при которых задействованы как голова, так и тело, — скажем, игра на музыкальных инструментах. Человеку, целый день напряженно думающему, необходимо переключаться на физические упражнения, и наоборот: тем, кто занят физическим трудом, не помешает чтение книг, рисование или другие интеллектуальные занятия.

Когда тебе 40, память начинает ослабевать.

МИФ

Ты все вынужден записывать, и все равно какие-то важные вещи совершенно выпадают из памяти. «Проклятый склероз!» — досадуешь ты. Однако на самом деле в подобных проблемах повинна не столько твоя память, сколько все возрастающая информационная нагрузка. У тех, кто ведет деловой образ жизни, мозг вынужден перерабатывать огромное количество сведений и с годами их становится все больше.

Чтобы повысить эффективность работы мозга, старайся, во-первых, не запоминать лишнюю информацию — на то блокноты и компьютеры, чтобы цифры не забивали тебе голову. А во-вторых, планируй дела, требующие концентрации внимания, на первую половину дня. У большинства людей в эти часы память работает лучше, особенно с возрастом.

КОГДА ТЕБЕ 40, МОЧКИ УШЕЙ ВЫГЛЯДЯТ БОЛЕЕ МАССИВНЫМИ.

ФАКТ

Британские ученые обмерили больше двухсот человек разного возраста и пришли к выводу: мочки ушей с возрастом отвисают на 0,22 миллиметра в год. Страшно подумать — к 55 годам они станут на пять миллиметров длиннее, чем были у тебя в 30 лет!

Пара пустяковых пластических операций, и тебе будет больше не о чем беспокоиться. Сможешь щеголять молодыми ушами.

Когда тебе 40, ты не попадаешь в писсуар с трех шагов.

ФАКТ

Вот ужас-то! А когда-то ты без труда добивал до сиреневого куста с дачного крыльца в двенадцать ступенек! Процесс гормональной перестройки, начавшийся, когда тебе сравнялось 25, приводит к постепенному увеличению предстательной железы и называется гиперплазия простаты. После сорока результаты этого процесса становятся заметнее, в частности несколько ослабевает напор твоей струи.

Однако если ты чувствуешь серьезные трудности при мочеиспускании, то это повод сходить к урологу. Сейчас существует огромное количество лекарств, излечивающих уринальную дисфункцию.

Когда тебе 40, тебя чаще мучает изжога. ФАКТ

Строго говоря, это происходит уже после сорока: несколько ослабевает способность желудка удерживать кислоту, и часть ее попадает в пищевод, вызывая изжогу. Это случается, как правило, если завалиться на боковую сразу после плотного ужина. А делать этого не стоит — пусть после еды пройдет не менее двух часов. К тому же пища не должна быть чересчур жирной.

Когда тебе 40, колени и все остальное начинает ныть и болеть. МИФ

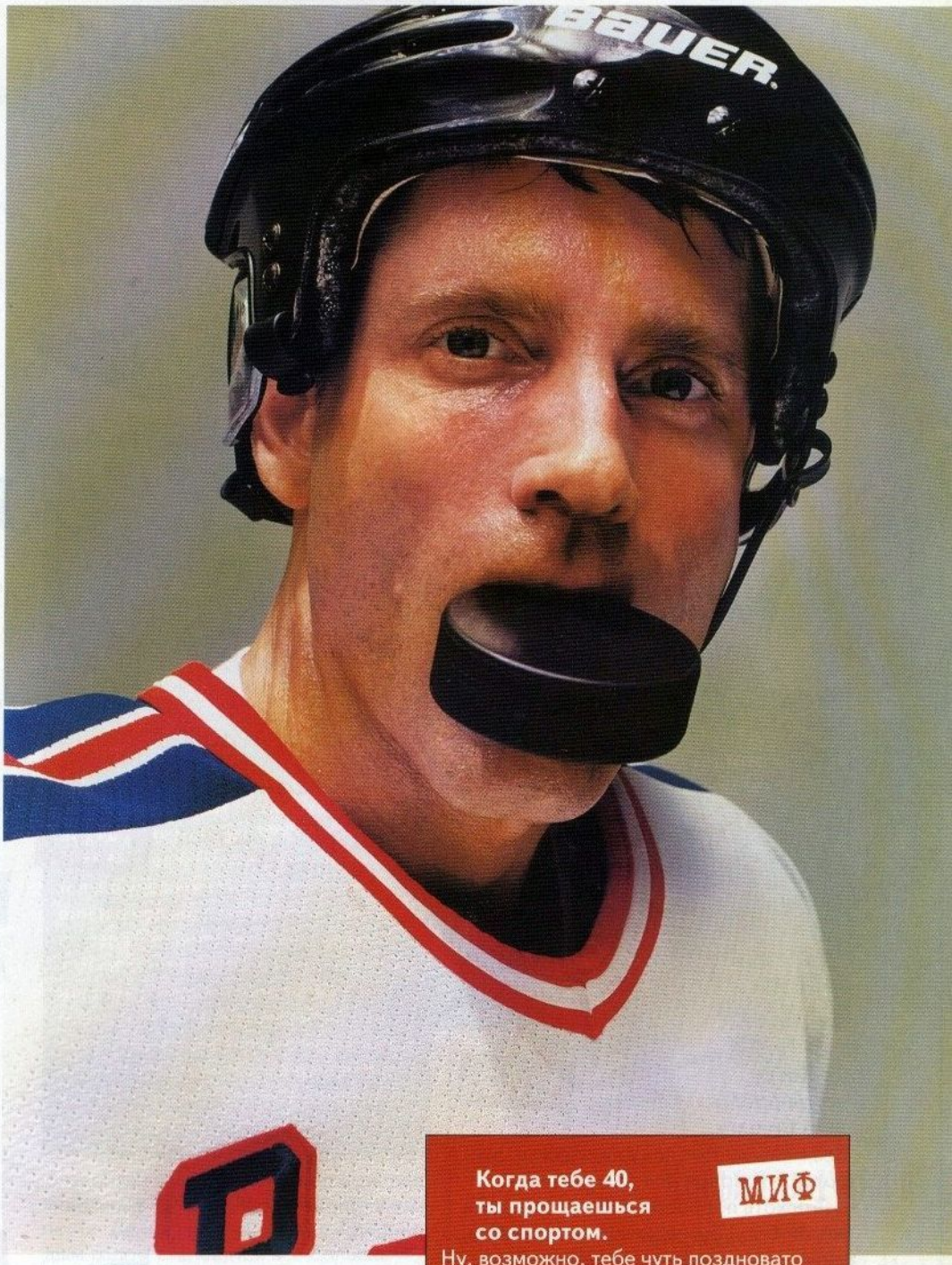
Справедливое опасение для тех, кто весь день сидит неподвижно и двигает только челюстями. А если двигать остальными частями тела, то вряд ли в сорокалетнем возрасте ты почувствуешь себя развалиной. Было проведено специальное исследование у группы людей «за пятьдесят». Среди них 410 занимались бегом трусцой, а 289 — нет. Те, кто регулярно занимался бегом, не страдали никакими болями в суставах в отличие от их более ленивых ровесников. Так что секрет резвых ног в поддержании хорошей физической формы.

Когда тебе 40, пенис становится меньше. МИФ

Тебе и в самом деле может так показаться. «Усушка-утруска», — подумаешь ты в ужасе. На самом деле половой член пошит не из шагреневой кожи и от утоления желаний не сжимается. Просто все относительно — и если размер пениса не меняется, то ты, как правило, продолжаешь увеличиваться. Если ты набираешь вес, то жир нарастает повсюду, в том числе и на лобке. Так что ешь поменьше, двигайся побольше и прекрати измерять свой пенис.

Когда тебе 40, у тебя лысеют лодыжки. МИФ

Скажи спасибо, если только лодыжки. Вообще, с возрастом лысеет все — у одних больше, у других меньше. И это вполне естественный процесс, связанный с особенностями кровообращения: волосяные луковицы меньше снабжаются кровью и ослабевают. Что касается лодыжек, то постоянное соприкосновение с резинкой от носков тоже не идет на пользу растительности. Так что если стесняешься облезлых ног, ходи в длинных брюках, только и всего. Или в целях профилактики не носи носки никогда.



Когда тебе 40, ты прощаешься со спортом. МИФ

Ну, возможно, тебе чуть поздновато начинать заниматься парашютным спортом, экстремальными мотогонками или дельтапланеризмом. Однако есть немало видов спорта, в которых ты имеешь шанс достичь неплохих результатов, даже если ты пока новичок. Бильярд, гольф или дартс тебе вполне по плечу, ибо требуют не столько физических нагрузок, сколько выдержки, точности и аристократизма.

Когда тебе 40, ты обильнее потеешь. ФАКТ

И это не потому, что тебе труднее дается физическая нагрузка. Организм не так успешно справляется с самоохлаждением, и как результат — тело «распаляется» больше. Отсюда и обильный пот. Но это и хорошо, ведь активная работа потовых желез предохраняет тебя от перегрева.

Когда тебе 40, ты превращаешься в брюзгу. МИФ

Все меньше поводов для радости, все больше поводов для раздражения. Взять хоть подростков. Ведь придурки же, ей-богу! Ты не хочешь вспоминать, что в этом возрасте сам ходил обвешанный цепями или булавками. Что бесконечно бесило твоих предков. Здоровый пофигизм все чаще оставляет тебя. Что ж, за тобой выбор — превращаться ли уже сейчас в старого ворчуна или подождать лет до восьмидесяти. Утешайся тем, что через пять-семь лет те, кто сейчас смотрит MTV, вполне разделят с тобой саркастическую ненависть к этому каналу. Одна из прелестей зрелого возраста — ты все чаще оказываешься прав.

Когда тебе 40, твой организм сжигает жиры медленнее, чем 15 лет назад. МИФ

И вправду, обмен веществ в сорок лет несколько замедляется, но основная причина ожирения не в этом. Сами того не замечая, мы с возрастом едим в лучшем случае столько же, а двигаемся куда меньше. Так что прежде чем винить свой возраст и переходить на одежду большего размера, постарайся изменить вредные привычки. Добавь несколько минут упражнений и слегка уменьши порции, съедаемые за ужином.

Когда тебе 40, у тебя уже не та острота зрения. ФАКТ

Дети способны сфокусировать зрение на объекте, находящемся в сантиметре от их носа. После 25 это расстояние увеличивается до 12-15 сантиметров. Как правило, это проходит незамеченным, так как не мешает жить. Но к сорока годам ты начинаешь отодвигать рассматриваемый предмет все дальше, пока он не оказывается на расстоянии вытянутой руки. Это обычная дальнозоркость, и мало кому удается ее избежать или остановить. Так что единственный выход — купить себе очки для чтения и не мучиться. К тому же девушкам мужчина среднего возраста в очках необоснованно кажется очень умным и солидным, и многим из них это нравится.

Когда тебе 40, нельзя носить одежду, подчеркивающую линию бедер. МИФ + ФАКТ

В сорок лет старательно молодящийся мужчина выглядит именно что старательно молодящимся. В то время как секрет успеха в том, чтобы держаться со скромным достоинством. В этом возрасте пора уделить внимание крою одежды: если двадцать лет назад ты неплохо смотрелся в паленом «левисе» и москвошвеевской футболочке, то теперь одежде желательно быть повыше качеством. «Южные» части тела начинают увеличиваться, поэтому в одежде следует сместить акценты «на север» — подчеркнуть плечи и грудную клетку. Помни, что сорокалетний мужчина в плотно обтягивающей одежде — это прегадкое зрелище. А вот галстук или рубашка яркого (не кричащего) оттенка вполне допустимы.

Когда тебе 40, то сил и энергии у тебя остается меньше. МИФ

Ты будешь смеяться, но мы опять повторимся: упадок энергии может быть следствием недостаточных физических нагрузок. Плюс еще недосыпание и стрессы. И если ты никак не можешь выкроить час, чтобы лечь спать пораньше, то не пожалей сил на тренировке. Полезно поработать на воздухе, прогуляться до работы пешком. А еще есть старый армейский способ, которому учат новобранцев, клюющих носом на дежурстве: упал — отжался.

Когда тебе 40, притупляется обоняние. ФАКТ

Ну, это ведь неплохая новость для тех, кто вздумал наконец завести себе кота. В самом деле после сорока чувстви-

тельность к запахам ослабевает и неуклонно продолжает слабеть, после 65 она может уменьшиться вполовину. Чем это грозит? Например, повышается риск отравления газом или недоброкачественной пищей — на полном серьезе! Кроме того, чуткий нос играет огромную роль в сексуальности. Другими словами, если ты не чувствуешь запахов, то и способность к возбуждению тоже снижается. Нос надо беречь — не нюхать что попало (вспомни, как учили определять запахи едких веществ на уроках химии), стараться не пользоваться туалетной водой с агрессивным ароматом. Курение, кстати, существенно снижает обоняние.

Когда тебе 40, еда кажется не такой вкусной. ФАКТ

Запах еды на 90 процентов определяет ее вкус. Если нос теряет чувствительность, то, как следствие, и вкус страдает. По этой причине с возрастом мы больше начинаем есть сладкого и соленого — отсюда и лишний вес. Хороший совет: тщательно работать челюстями. Чем дольше ты жуешь, тем больше успеваешь распробовать. К тому же насыщение наступает от меньшего количества пищи, да и пищеварение улучшается.

Когда тебе 40, раны заживают медленнее. ФАКТ

Возрастные изменения в кроветворной системе повинны в том, что царапины и порезы заживают не так быстро, как в детстве и юности. Необходимые для заживления вещества организм вырабатывает медленнее. Поэтому стоит пользоваться помимо обычного пластыря антисептической жидкостью вроде зеленки (подуй скорее, уже не больно!) или мазью с антибиотиком.

Когда тебе 40, ты уходишь из «большого секса». МИФ

Мужчины нередко связывают с сорокалетним возрастом опасения за свою сексуальную состоятельность. И совершенно напрасно. Возможно, эрекция посещает тебя не трижды подряд, но теперь тебе и твоей партнерше одного раза может вполне хватить для восхитительной ночи. Ведь ты научился контролировать себя и стал куда более искусным любовником, чем во времена подростковой гиперсексуальности. Да и женщин вокруг тебя с каждым годом становится все больше.

КОГДА ТЕБЕ 40, СТУПНИ НОГ СТАНОВЯТСЯ БОЛЬШЕ.

ФАКТ **Это правда — ноги продолжают расти как в длину, так и в ширину. За тридцать лет — с 20 до 50 — они могут вырасти на полный размер обуви. Это происходит за счет разрастания костей и растяжения связок. Шутка ли — к сорока годам ты отмахал на своих двоих не меньше 100000 километров! За счет таких нагрузок ноги не только увеличиваются в размере — они несколько изнашиваются и теряют запас прочности. Чтобы не мучиться артритами и прочими неприятностями, следует внимательно подбирать обувь. Она должна быть по ноге — не стесняйся перемерить всю полку в магазине и подбери необходимый размер и фасон, в котором ты себя чувствуешь идеально.**

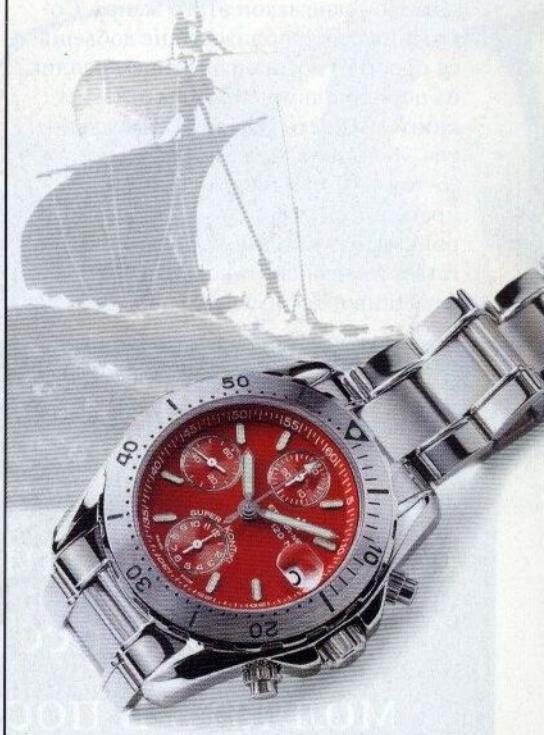
Когда тебе 40, ты спишь не так крепко. ФАКТ

Время от времени тебя могут беспокоить внезапные пробуждения среди ночи. С возрастом они могут стать чаще. Рекомендации здесь самые банальные — старайся не нарушать режим сна, принимай на ночь теплый душ, старайся избегать крепкого чая, кофе, алкоголя и плотного ужина. MH

ETERNA

since 1856

Когда 27 апреля 1947 года ученый Тур Хейердал со своим экипажем из пяти человек вышли в море на плоту из бальсавого дерева, дав ему имя **«KonTiki»**, речь шла о том, чтобы доказать, что при помощи доисторических средств навигации можно из Перу достичь Полинезии. Но, разумеется помимо пищи и воды, команда также имела потребность в надежных часах. Зная о качестве часов из Гранжа, Хейердал заблаговременно обратился и полностью положился на **ETERNA**. Небольшая серия наручных часов, особо водостойких и прочных, была специально разработана для смелых мореплавателей. Легендарная коллекция **«KonTiki»**, таким образом, может смело претендовать на звание действительно спортивных часов.



Часы для героев

МОСКВА

Салон **«ЧАСЫ»**, Комсомольский проспект, 44.
Без выходных. (095) 246-6974
Салон **«ЧАСЫ»**, Пассаж «Французские галереи»
Ветошный переулок, 9.
Без выходных. (095) 725-4750
Салон **«ЧАСЫ»**,Торговый дом «Москвичка»
ул. Новый Арбат, 15.
Без выходных. (095) 202-6875

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Салон **«ДИАМАНТ»**, Московский проспект, 37.
Без выходных. (812) 110-1039

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОСИИ
« AVESTA ESTATES INC.»
Тел. (095) 202-1897,
факс: (095) 737-3261.
Интернет: http:// www.aei.ru

бла-бла-бла БУДУ!

Автор: Александр Маленков

Забавная вещь: мы запросто можем сказать «давайте поменяемся местами» незнакомому человеку в автобусной давке, но стесняемся сказать то же самое любимой девушке в постели. Подавляющее большинство женщин страстно желают, чтобы во время занятий сексом партнеры разговаривали с ними. Но в свою очередь стесняются в этом признаться. В деловитом молчании им чудится отчуждение, притом что именно в эти моменты им хочется почувствовать особенную близость. Пресловутый язык любви — это сумасшедшая смесь сюсюканья, стонов и непристойностей. Эротическое бормотание невозможно цитировать, за него бывает стыдно при свете дня. Но таков закон этого жанра. Состояния особой близости не добьешься простым воспроизведением реплик из порнофильмов или терминов из книги «Секреты женской сексуальности». Женщина хочет искренности, чего-то сугубо индивидуального и запретного. Весь вопрос в том, как настроиться на ее волну, чтобы не напугать или, наоборот, не прозвучать фальшиво-сентиментально.

Самый легкий способ улучшить свою сексуальную жизнь — просто перестать молчать в постели

Игорь, 35-летний программист, поделился с нами своим опытом озвучивания сексуальных сцен. Когда любимая девушка попросила его не стесняться в выражениях во время занятий любовью, он воспринял это со всей программистской прямотой и брякнул: «Раздвинь ноги, маленькая сучка!» Надо ли говорить, что призыв не возымел ожидаемого эффекта, а Игорь провел ночь на раскладушке.
Как же все-таки правильно настроить свой речевой аппарат для секса? Вот что советуют специалисты.

Фото: CORBIS

Шаг первый: учимся говорить

Если секс у тебя всегда проходил в гробовой тишине, резкий переход от немых сцен к ток-шоу будет выглядеть неестественным и шокирующим. Начинать надо постепенно.

Метод «комплименты и дифирамбы»

Чтобы преодолеть первую застенчивость, научись говорить простые приятные вещи. Трудно испортить дело признанием в том, что тебе нравится сама девушка в целом и отдельные ее фрагменты и движения в частности. Все мы любим слушать про себя хорошее, похвала и комплимент приободрят твою подругу и вселят в нее заряд энтузиазма. Однако не будь излишне красноречив. Заезд в духе «твои губы — пьянящий источник восторга» может вызвать у девушки непроизвольное сокращение мышц челюсти. Будь проще: «У тебя такие мягкие губки».

Метод «констатация фактов»

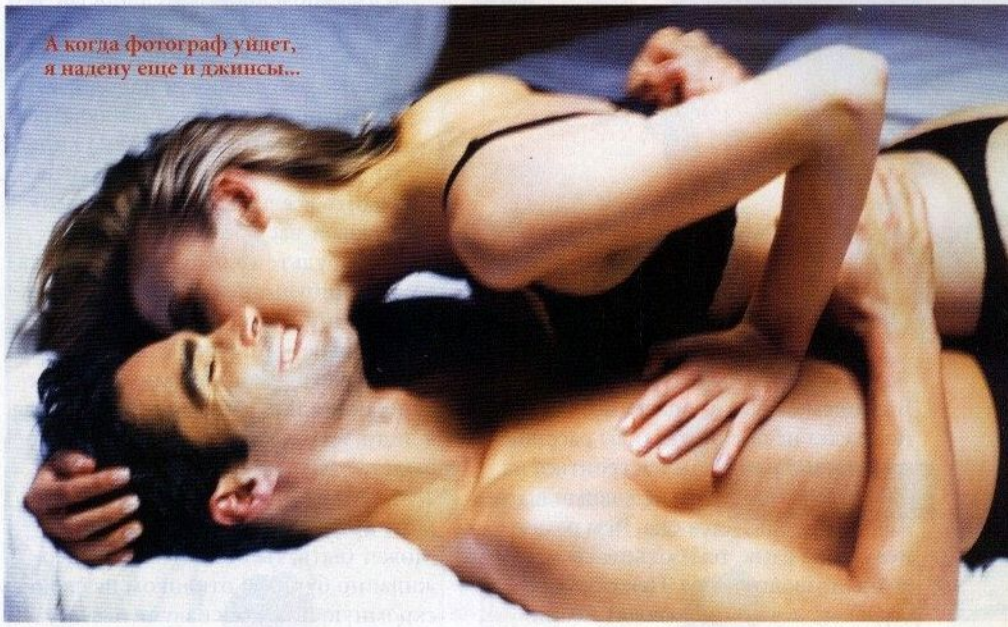
Принцип «что вижу, то пою» — еще один легкий способ разговориться. Если девушка, к примеру, села смотреть с тобой футбол, ты ведь будешь ей объяснять, что происходит на поле. Точно так же можно комментировать происходящее в постели: рассказывай ей, как она выглядит, что она делает и что ты чувствуешь. Слушать про это, занимаясь этим, — прекрасный стимул. Для начала выбирай нейтральные выражения — с пряностями лучше подождать до второго раза.

Метод «разбор полетов»

Отдых после схватки — еще одно подходящее время для тренировки любовного лексикона. Слова приходят легко и естественно: «Это было здорово! Давай в следующий раз...» После чего излагаешь свою заветную сексуальную фантазию, постепенно переводя беседу в режим диалога. «Что если бы мы застряли ночью в лифте? Представь, моя рука как бы случайно находит тебя в темноте...» Предложи ей подключиться к этой мизансцене, и ты легко сможешь понять, в каких выражениях ей приятнее всего обсуждать интимные детали.

Метод «удаленный доступ»

Ольга, наша постоянная читательница, рассказала, как ей удалось разговорить своего мужа. Она просила его говорить с ней на волнующие темы по телефону в разгаре рабочего дня. «Поначалу он сопротивлялся, но после первой попытки «секс по телефону» стал даваться ему легко. Раньше он стеснялся, потому что думал, что выглядит при этом как-то по-дурацки. По телефону эта проблема отпала — он не видел моих глаз и выражения лица, поэтому чувствовал себя гораздо свободнее, — говорит Ольга. — Со временем он весьма преуспел в пересказывании того, чем мы занимались накануне и где бы он хотел меня потрогать». Очень скоро ученые беседы естественным образом перенеслись домой.



Метод «вспомнить все»

Попробуй просто начать вспоминать особенно яркие моменты вашего совместного сексуального прошлого. «Помнишь, как на последнем референдуме мы уединились в избирательной кабинке, ты наклонилась над бюллетенем, а я...» Предложи девушке восполнить недостающие детали, и вы не успеете оглянуться, как всяческие барьеры отпадут сами собой.

Шаг второй: Выбираем выражения

Барьер застенчивости преодолен? Самое время начать оттачивать стиль. Побереги поэтические образы до Дня всех влюбленных.

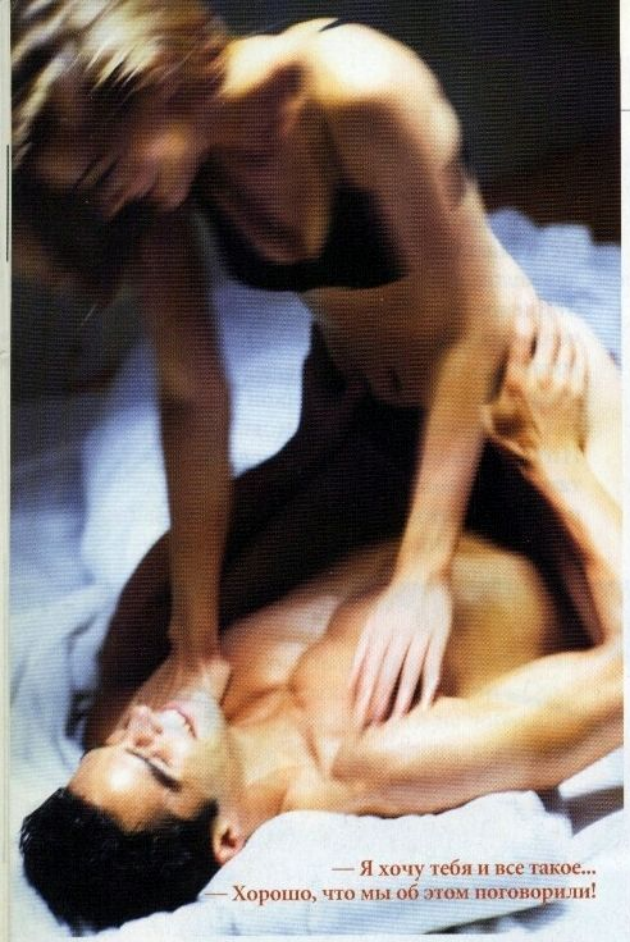
Главное в пододеяльных беседах — это естественность. Мы уже упоминали, что пишем о разговорах, которые сопровождают непосредственно сам секс. Не до, не после, а в те минуты, когда два человека получают удовольствие от физического контакта. Бой законченным фразам и литературным оборотам! Слова попадают на язык прямиком из сердца, из кончиков пальцев — откуда угодно, только не из мозга. Игорь, наш программист-экспериментатор, осознав ошибочность своего первого опыта, бросился в другую крайность. Он сказал: «Я вожделею твою вагину, благоухающую бергамотом!» Шрамы на его лице прошли куда быстрее, чем воспоминания о том, что она сказала в ответ. Женщины хотят искренности, а не любовной лирики поэтов-декабристов.

Говори прямо

Все женщины, у которых мы интересовались наиболее предпочтительной темой для бесед под одеялом, были единодушны: «Я хочу чтобы мужик не стеснялся и прямо говорил, что он хочет делать». Переводим: не надо выдумывать, что бы такого сказать. И если ты действительно хочешь, чтобы девушка повернулась на бок и села сверху, так и говори. С учетом наших предостережений о форме подачи.

Установи границы дозволенного

Ничего страшного не произойдет, если ты скажешь не то, что она от тебя ждет.



— Я хочу тебя и все такое...
— Хорошо, что мы об этом поговорили!

В худшем случае пропадет возбуждение, секса не получится и вы расстанетесь друзьями. Чтобы настроиться на волну партнера, слушай, какими выражениями пользуется она. Чем развязнее она на язык, тем больше ты можешь позволить себе. Некоторых «грязных девчонок» заводят непристойности. Если тебе это не претит — общайтесь на здоровье, как вам нравится. Есть даже такой вид сексуального отклонения «копрофемия» — неконтролируемое желание грязно материться в постели. Зоофилия куда хуже.

Нагнетай постепенно

Эротические фантазии — дело хорошее, но все же старайся контролировать себя. Одна их наших респонденток пожаловалась, что на призывы быть откровенным ее муж ответил гомосексуальным монологом. Чем до смерти напугал девушку, рассчитывавшую увидеть в главной роли себя, а не чужого дядю.

Установите стоп-сигналы

Как и во всяком другом новом и азартном виде деятельности, чем больше ты этим занимаешься, тем изощреннее становишься. Сексуальные беседы могут наполнить эротикой такие смежные чувства, как страх, стыд или чувство вины. Со всем этим можно играть и заходить все дальше, пока это возбуждает вас обоих.

Не забудьте только выработать какой-нибудь знак или сигнал, означающий «стоп». Знаешь, как в борьбе — шлепанье ладонью по ковру означает «больно». Если девушка залилась слезами или плюнула в лицо, возможно это значит, что пора остановиться.

Дай высказаться оппоненту

Может быть, ты столкнешься с неожиданно бурным откликом на свою скромную попытку озвучить сексуальную игру. Будь готов к этому, как и к неожиданным оборотам, которые могут показаться тебе слишком грубыми, пошлыми или слащавыми. Если тебя не слишком обламывает, постарайся не ограничивать свободу слова партнерши. По крайней мере пока она не оскорбляет твоих религиозных или национальных чувств, а также если в ее словах не содержится призыв к свержению государственного строя. Если какой-то оборот слишком сильно режет ухо или сбивает с эротического настроения, попробуй повторить его про себя раз пятьдесят — любой термин теряет смысл при многократном повторении.

Не забывай про стоны, вздохи и междометия

Невербальный звукоряд может добавить эротического накала не хуже грязных словечек. Стоны и похрюкивания, особенно произведенные над самым ухом, создают впечатление потери контроля и животного удовольствия. В принципе, в постели этих звуков может быть достаточно, если они адекватно передают твое состояние. Как мы знаем из текстов популярных песен, все мы становимся животными, когда дело доходит до дикого секса. Теряя человеческий облик, мы рушим все границы и условности, а разве не это залог феерического секса?

Умей вовремя замолчать

Иногда, впрочем, хочется просто наслаждаться собственными ощущениями без всякого звукового сопровождения. В этот момент как раз и нужно воспользоваться тем самым условным сигналом остановки. Мастерство разговоров в постели сродни мастерству рассказчика — надо знать, когда пора остановиться, чтобы не испортить впечатления.

(095)728-3333, 728-3159
(095)728-8077 (многоканальный)
АВТОЦЕНТР АВТОСТОЛИЦА
Wellcraft CARVER
моторные яхты круизные катера
спортивные катера гидроциклы
Область
Авто центр
Москва
МКАД
Ярославское шоссе
BOMBARDIER
МОЛ №041179
НА ВСЮ ПРОДУКЦИЮ ГАРАНТИЯ - 1 год

Я оглянулся посмотреть...

Когда она в пятнадцатый раз за неделю поинтересуется, большая ли у нее попа, — не думай, что это она так по-идиотски с тобой кокетничает. На самом деле ее действительно очень и очень беспокоит этот вопрос.

Как женщины себя оценивают

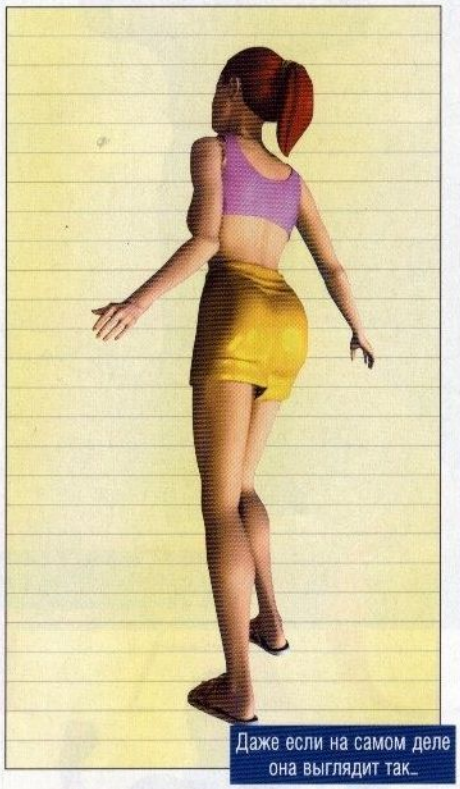
Все психологи единодушно утверждают: женщины склонны критически относиться к своей внешности. Своим телом, например, недовольны 9 из 10 женщин. Судя по данным социологических опросов, больше всего женщин не устраивают их собственные ягодицы. Причем претензии у всех одни и те же — слишком толстые, слишком большие. При этом реальный размер критикуемой части тела не имеет никакого значения.

Американский психолог Рэй Персауд, курировавший многие из таких опросов, утверждает: «Отчасти этот феномен связан с тем обстоятельством, что женщины рассматривают свой тыл с неудачно выбранной позиции — вывернув шею перед зеркалом. В таком ракурсе исследуемый объект действительно представляется больше, чем в действительности».

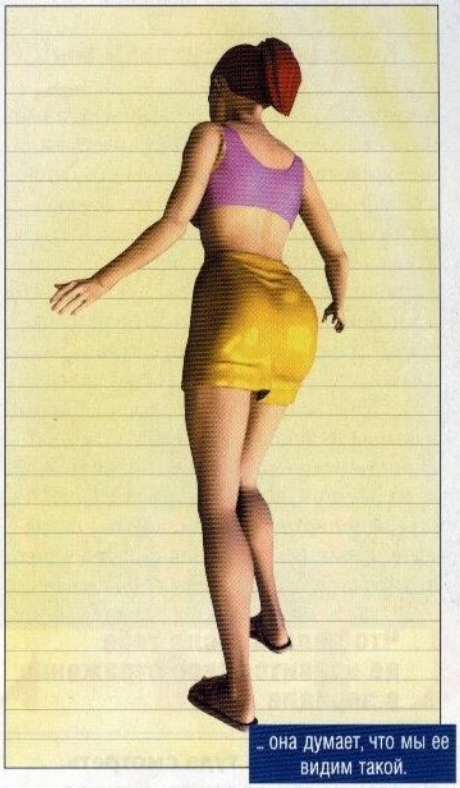
Так что если хочешь, чтобы твоя подружка на некоторое время угомонилась, сделай несколько ее снимков со спины и торжественно вручи. Пусть видит, что попа у нее маленькая. Даже слишком маленькая, на твой вкус. Потому что мы, в отличие от женщин, ничего против их больших поп не имеем.

Внимание!

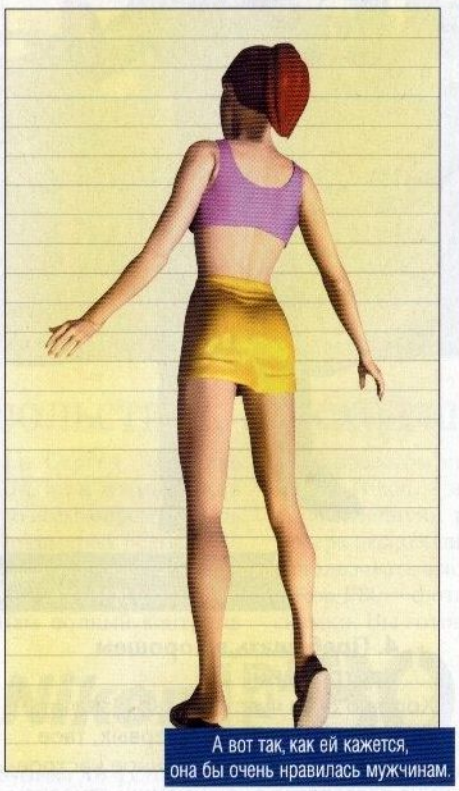
Прежде чем ты сейчас закричишь «Эй, иди сюда и посмотри — тут все про твою попу написано и нарисовано!», переверни страницу.



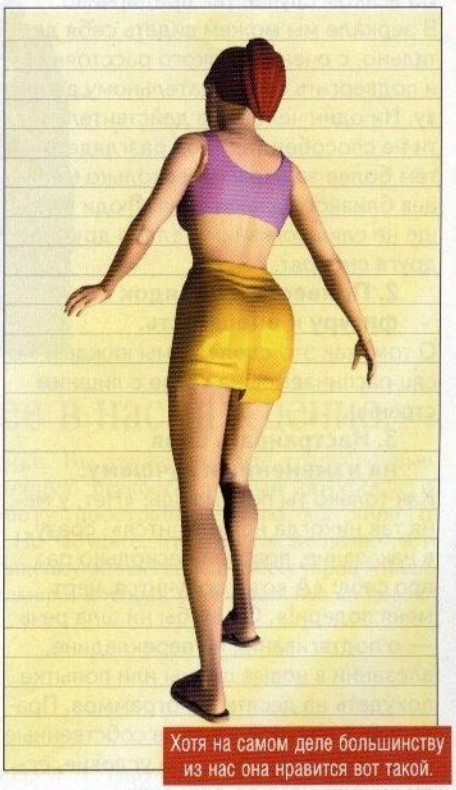
Даже если на самом деле она выглядит так...



... она думает, что мы ее видим такой.



А вот так, как ей кажется, она бы очень нравилась мужчинам.



Хотя на самом деле большинству из нас она нравится вот такой.

Иллюстрации: COUPLE

Возможно, тебе вовсе не захочется, чтобы твоя подружка знакомилась с данным материалом...
Ах, ты уже ее позвал, и она идет? Ну ничего не поделаешь. Но учти, что сейчас она тоже всласть навеселится.

А как себя оцениваем мы

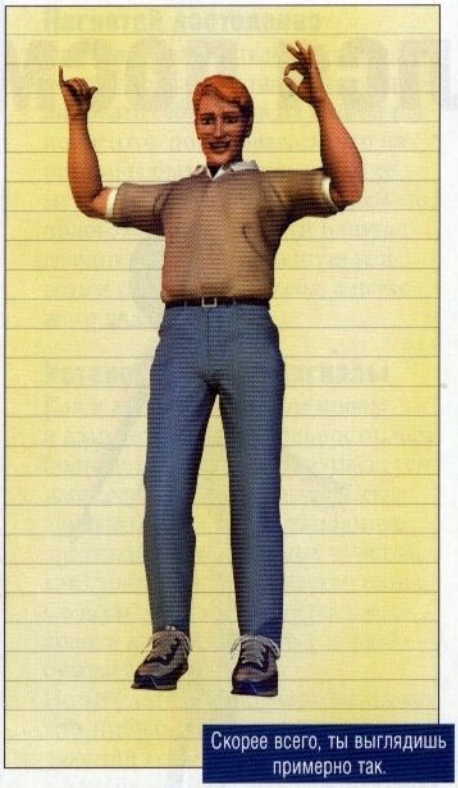
Мужчины, наоборот, склонны не замечать свои недостатки. Например, наличие живота. Мы игнорируем его существование так долго, как это только возможно. Такое впечатление, что, когда мы смотримся в зеркало, на уровне ремня у нас возникает некое зрительное слепое пятно. Трое из четырех мужчин на опросах заявляли, что никаких проблем с весом у них нет. При этом больше половины опрошенных безусловно ошибались.
Но есть и хорошие новости: женщины, оказывается, вовсе не так помешаны на мускулистых парнях, как мы считаем. Стройная и изящная фигура у них котируется больше, чем груда мышц.

Что делать, если тебе не нравится твое отражение в зеркале

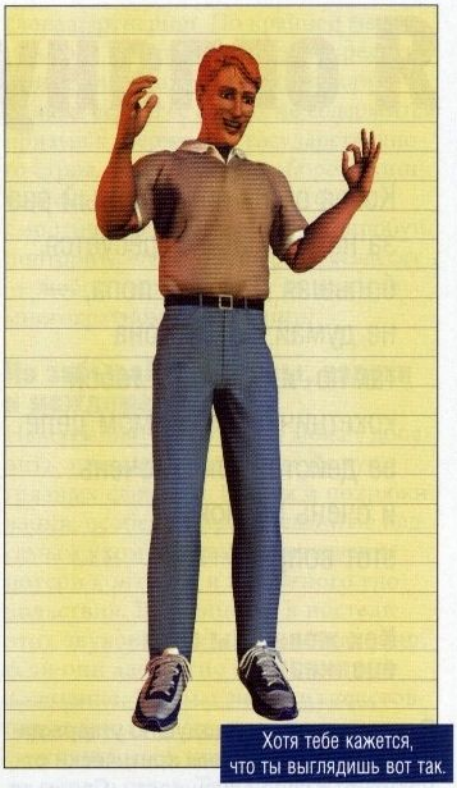
1. Перестать туда смотреть.
Во всяком случае так придирчиво. В зеркале мы можем видеть себя детально, с очень близкого расстояния и подвергать себя тщательному анализу. Ни один человек в действительности не способен так тебя разглядеть — тем более за первые несколько месяцев близкого знакомства. Люди вообще не слишком внимательно друг на друга смотрят.

2. Привести в порядок свою фигуру и внешность.
О том, как это сделать, мы каждый месяц распинаемся на сотне с лишним страниц.

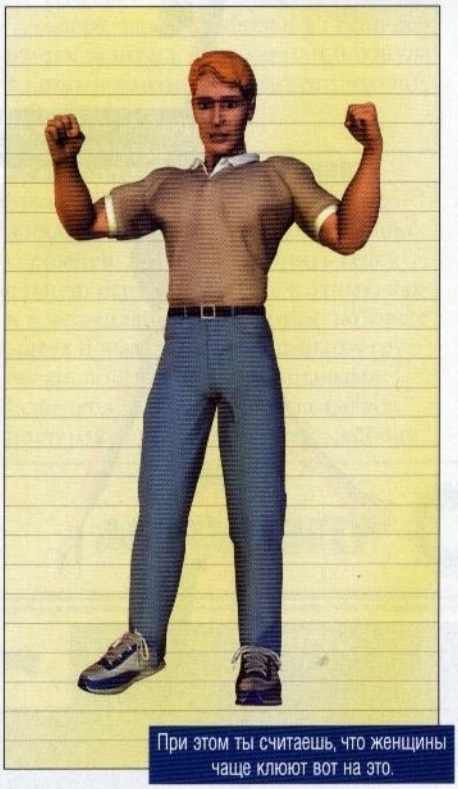
3. Настраивать себя на изменения к лучшему.
Как только ты подумаешь: «Нет, у меня так никогда не получится», сразу, в наказание, повтори несколько раз про себя: «А вот и получится, черт меня подери!». О чем бы ни шла речь — о подтягивании на перекладине, влезании в новые штаны или попытке похудеть на десять килограммов. Правильный настрой и вера в собственные силы — первоочередное условие, если хочешь чего-то добиться.



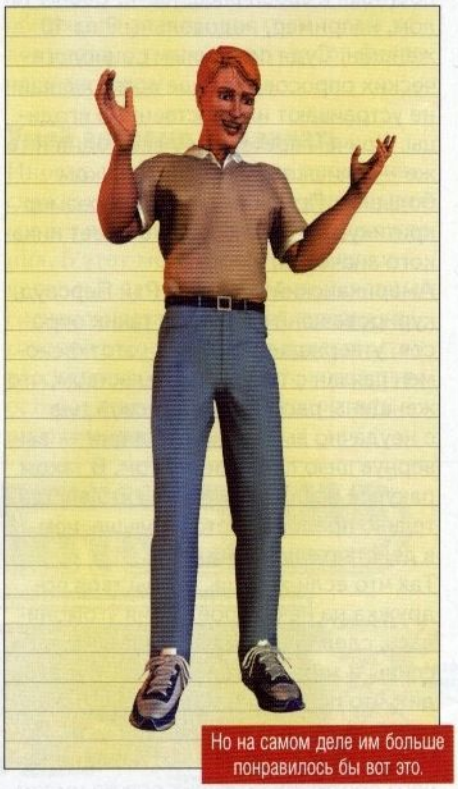
Скорее всего, ты выглядишь примерно так.



Хотя тебе кажется, что ты выглядишь вот так.

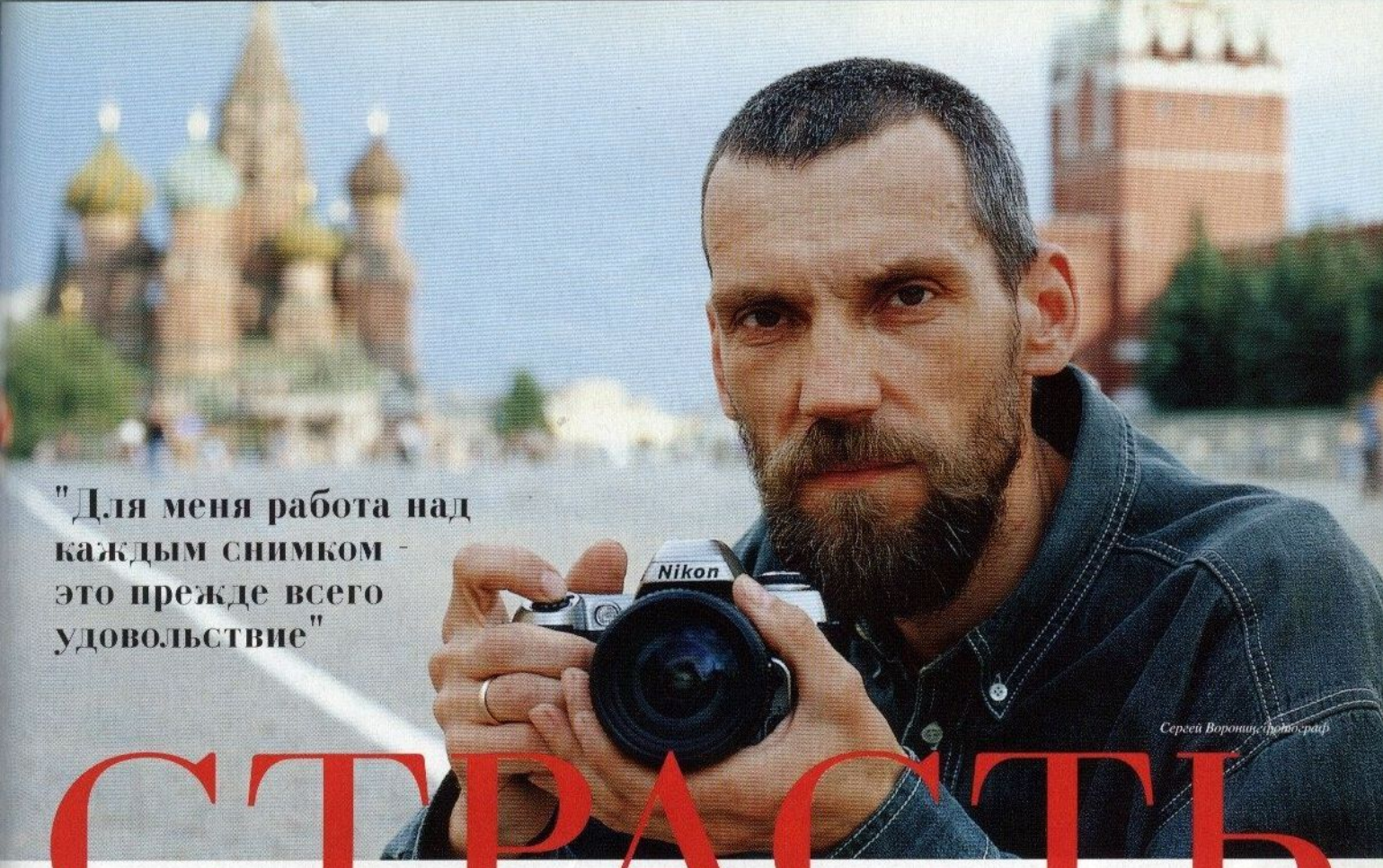


При этом ты считаешь, что женщины чаще клюют вот на это.



Но на самом деле им больше понравилось бы вот это.

4. Пребывать в хорошем настроении.
Хорошо себя чувствовать — значит хорошо выглядеть. Во-первых, твое радостное и умиротворенное настроение заставляет окружающих относиться к тебе с большей симпатией. Во-вторых, гормональные изменения во время вспышек хорошего настроения оказывают положительное влияние на твою внешность. Которую депрессия, тоска и раздражение портят.



СТРАСТЬ

Nikon F80 – удовольствие, переходящее в наслаждение.

Для профессионального фотографа Сергея Воронина фотографирование – не только работа, но и возможность поделиться любовью к фотографии со всем миром. Теперь это можете и вы: с зеркальной фотокамерой Nikon F80. Идеальная камера для полного раскрытия творческого потенциала. Возьмите F80 – и вы почувствуете, как компактный, удобный дизайн дает Вам полный контроль над процессом съемки. Вы также ощутите традиционные черты Nikon – звенящую резкость, точный автофокус и великолепную работу пространственного матричного замера экспозиции. Не забудьте, что F80 также позволяет использовать всю линейку объективов и аксессуаров Nikon. Nikon F80 – фотокамера, которая вдохновит вас на новые снимки. Вы готовы?

Nikon F80

Представительство **Nikon Svenska AB** в СНГ Тел. (095) 733 91 70, факс (095) 733 91 71 http://www.nikon.ru

Официальные дилеры

Россия: Москва (095): Адлум 482-0724, **Диал Электроникс** 916-0010, **Новый Колизей** 288-4517, **Русская Игра** 256-5091, **Сивма** 933-5959, **Терем** 956-0404, **Техносила** 966-0101, **Техсоюз** 926-4643, **Фотомаркет** 956-6009
Санкт-Петербург (812): Профото 325-9971, **Сивма** 298-0122, **Терем** 327-1031, **Фотомаркет** 310-3655
Украина: Киев (044): Юг- Контракт 241-9225

100 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ

Наш журнал фонтанирует полезными советами уже почти три года – пришла пора подвести некоторые итоги. Мы попытались припомнить все самые умные сентенции, которые когда-либо мелькали на страницах журнала. Поскольку никто из редакции, как выяснилось, не умеет считать больше чем до ста, мы решили ограничиться этим круглым числом.

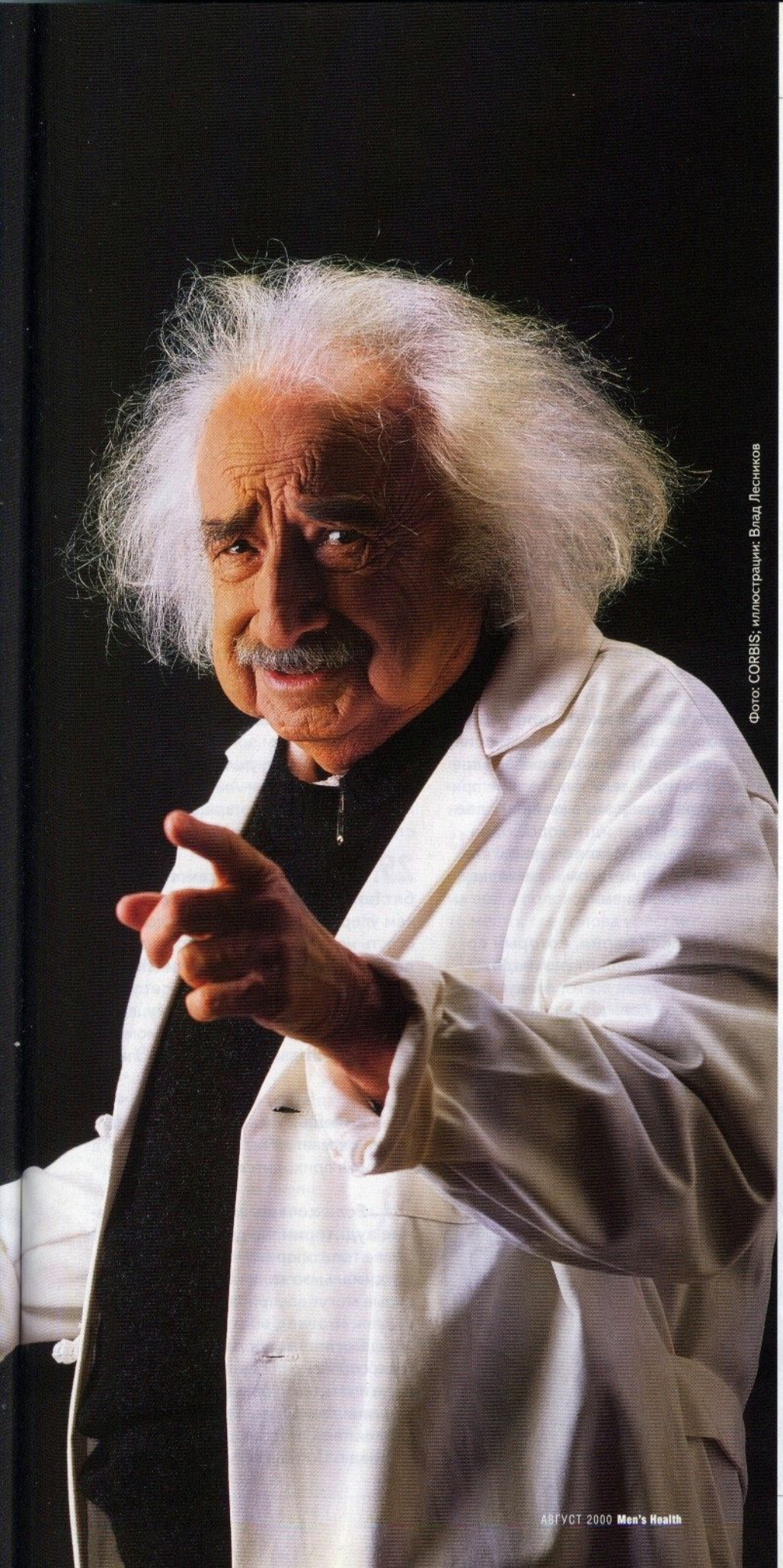


Фото: CORBIS; иллюстрации: Влад Лесников

1. Не уединяйся с женщиной в гостиничном номере, если секс совершенно не входит в твои планы.

2. Если под рукой нет линейки, используй подручные средства в качестве измерительных приборов:

- ► все отечественные денежные купюры имеют размер 15 x 6,5 см;
- ► дискета — 9 x 9 см;
- ► видеокассета — 18,5 x 10 см;
- ► пакет молока — 15 x 8,5 x 5 см;
- ► твой пенис — сам знаешь.

3. С тех самых пор как каждый из нас сумел опередить 100 миллионов других сперматозоидов, нами руководит соревновательный дух. Лучше раз и навсегда перестать отрицать важность этого мотива и начать им пользоваться.

4. Сорок пять процентов погибших насильственной смертью были знакомы со своими убийцами. Мораль: чем меньше людей ты знаешь, тем меньше желающих отправить тебя на тот свет.

5. Заблудился в лесу? Спускайся в низины, пока не встретишь реку или ручей. Иди вниз по течению, пока не выйдешь к Москве или Хабаровску.

6. Ремень должен быть в обхвате сантиметров на пять шире талии и застегиваться на третью дырочку. И находиться в одной цветовой гамме с обувью.

7. Чем больше у тебя мускулов, тем больше калорий сгорает естественным образом. Вне зависимости от того, сидишь ты или бежишь, работаешь или спишь. Все потому, что мышечная ткань в 17-25 раз активнее участвует в обмене веществ, чем жир.

8. Говори только о том, что действительно знаешь. Не знаешь — сиди и помалкивай.

9. Удачным можно назвать такой брак, в котором тебе никогда не кажется, что ты идешь на компромисс.

10. Чем медленнее ты делаешь силовое упражнение, тем больше мышечных волокон участвует в процессе, тем крупнее они будут.

11. Когда смотришь на пенис сверху вниз, он кажется меньше.

12. Научись получать удовольствие от того, что делаешь приятное другому. Изучи женскую сексуальность.

13. Мышцы, которые долго делают одно и то же движение, постепенно приспосабливаются использовать для этого меньше волокон. Дабы избежать холостых нагрузок, почаще меняй упражнения для той или группы мышц.

14. Никогда не плати за работу прежде, чем она закончена.

15. Боясь навлечь на себя критику со стороны жен, многие мужчины перестают веселить своих детей кувырканиями, буйными играми с мебелью и возней на полу. Такие мужчины очень быстро превращаются в вялых и нудных папаш.

16. Не пытайся добиться одобрения всеми правдами и неправдами. Больше уважения вызывают те, кому наплевать на чужое мнение.

17. Не занимай выжидательную позицию по отношению к симптомам сердечной недостаточности — боли, сдавленности и тяжести в груди. Срочно к доктору.

18. Когда льешь пиво в середину стакана, получается больше пузырей, запаха и вкуса. Однако пены получается тоже много, поэтому вначале нужно лить пиво по стенке кружки. Затем направить струю в середину. Пенная шапка получится небольшая, но густая.

19. Не рассказывай длинных анекдотов. Особенно замешанных на игре слов.

20. Брюки должны быть такой длины, чтобы при ходьбе не выглядывали носки.

21. Сохрани семейную идиллию:
- ▶ отвернись от телевизора;
- ▶ послушай, что она говорит;
- ▶ повтори последнюю фразу;
- ▶ скажи, что в этом есть рациональное зерно;
- ▶ повернись к телевизору.

22. Не проходи собеседование первым. Последний кандидат получает работу в 56% случаев. Худший день недели для собеседования — понедельник, худшее время — конец дня.

23. Обычное полоскание и выжимание куска мяса может изгнать из него до 50% жира.

24. Чем дольше ты игнорируешь что-либо — стук в двигателе, трещину на потолке или тревожное выражение лица подруги, — тем больше тебе придется заплатить за это в конце. Какое-то время все будет идти хорошо, но кончится все капремонтом двигателя, обвалившимся потолком и развалившимися отношениями.

25. Опасайся парня, который согнул колени и держит руки вдоль туловища. Скорее всего, следующим движением он попытается сломать тебе челюсть. Посмотри ему в глаза. Агрессивные намерения вычисляются по характерной напряженности взгляда.

27. *Мужчина в носках и трусах — худшая разновидность мужчины. Если в комнате есть кто-то еще, снимай носки до того, как снимешь брюки.*

28. Компонент, делающий помидоры красными, — ликопин — может не только предотвращать рак простаты, но и лечить его.

29. Женщины действительно любят покладистых мужчин больше, чем упертых. Но только если покладистость не идет в ущерб способности доминировать. Слабые и безвольные женщинами абсолютно не котируются. Не бойся разочаровать подругу, высказав свое твердое мнение в момент выбора ресторана, жилья или количества детей.

30. Хочешь стать отцом? Делай детей на рассвете. Пик мужской детородной силы приходится на раннее утро.

31. Если хочешь завоевать внимание аудитории, не делай в своей речи более трех опорных моментов. Это максимальное количество мыслей, которые могут воспринять слушатели.

32. Согласно исследованиям ученых, серьезное соперничество любого рода повышает уровень тестостерона в организме. Длительное повышение уровня тестостерона развивает волю к победе. Победа вызывает резкий

26. *Мнение читателя: «Когда мне захотелось как-то прикрыть разрастающуюся лысину, я купил электробритву и сбрил все на фиг. Нет волос — нет проблемы. Свобода. Я не люблю свою лысину. Я горжусь ею».*

скачок содержания тестостерона. Который стимулирует умственную активность и увеличивает скорость реакции. Такая вот занимательная физиология.

33. Никогда не говори человеку, что он выглядит плохо или печально.

34. Умей спасти себе жизнь по методу Хелмлиха. Если ты подавился, сожми пальцы в кулак и упрись костяшкой большого пальца себе под дых. Обхвати кулак другой рукой и несколько раз ткни им в направлении вглубь и вверх. Если не помогает, обопрись тем же местом о спинку стула или угол стола и сделай несколько рывков, стараясь, чтобы воздух из легких вытолкнул застрявший кусок наружу.

35. Чтобы не упустить ни единого витамина из мюслей с молоком, допей белую кашицу на дне тарелки.

36. Если тебе (не дай бог) предстоит операция на парном органе, не поленись раздобыть фломастер и отметить им нужное место. Вероятность врачебной ошибки ничтожна, но она существует. А так ты будешь контролировать процесс, даже находясь под наркозом.

37. Правило №1: Не паникуй! Правило №2: Don't panic! Правило №3: см. правила 1 и 2.

38. Женщинам нравятся мужчины, которые с интересом их слушают. И слушают. И слушают. И...

39. Смути противника взглядом:
- ► не моргай;
- ► наклонись чуть вперед;
- ► повторяй про себя: «Этот лишенец покушается на мою собственность»;
- ► обрати свое волнение в агрессию. Разозлись на себя за то, что посмел нервничать;
- ► пойми, что можешь порвать его, даже если это не совсем очевидно.

40. Чтобы быстрее довести женщину до оргазма, используй следующую технику. Вместо того чтобы опираться на руки или обнимать партнершу, ляг на нее грудью. Приостанови фрикции и начни стимулировать ее клитор трением лобка. Просто двигайся вверх и вниз, сохраняя фул-контакт. Раскачивающие движения должны происходить медленно и печально. Возможно, это получится не сразу, но эффект тебе понравится. И не только тебе.

41. Мужчины помешаны на развитии всяких мышц — бицепсов, пресса, дельтовидных и т.п. Но самая главная мышца часто остается без нашего внимания. Сердце — такая же мышца, как и другие. Ты можешь сделать его сильным и выносливым, а можешь оставить вялым и слабым. Выбирай сам.

42. Человек здоровый во всех смыслах слова должен знать много способов получать от жизни удовольствие.

43. Горячая десятка продуктов, предотвращающих рак: брокколи, помидоры, шпинат, апельсины, чеснок, яблоки, соевые бобы, морковь, зеленый чай, красное вино.

44. Если тебя обуяла ярость, уйми порыв написать гневное письмо или сказать кому надо пару ласковых по телефону. Изложи мысли на бумажке и дай ей отлежаться в столе. Позже ты наверняка захочешь ее подредактировать.

45. Болит голова? Засунь в носок пару теннисных мячей, завяжи его, ляг на пол и положи носки с мячиками под то место, где голова врастает в шею.

46. Ложась в постель в игривом настроении, ты делаешь подарок и себе, и той, которая будет рядом. Для взрослых секс — почти единственный способ поиграть. Глупо упускать такую возможность.

48. Грубость и наглость — это чаще всего маска, за которой скрывается неуверенность в себе. Причем скрывается плохо, женщины легко распознают неуверенных мужчин. По ним не сходят с ума. Начальство может поручить работу неуверенному человеку, но не будет ему доверять. Только уверенность в себе покоряет и женские сердца, и вершины рейтингов.

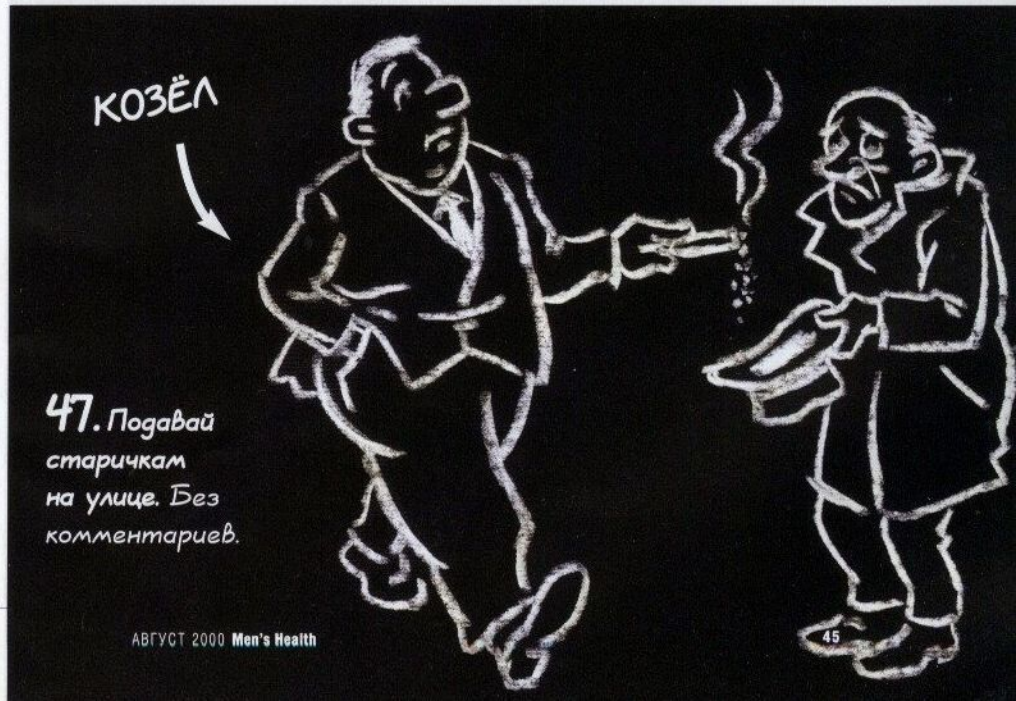
49. Скажи своей подруге, что у тебя болит голова и что, согласно новейшим исследованиям, от этого помогает массаж яичек. Не стоит уточнять, что опыты проводились на крысах.

50. Если твой ребенок зовет свою маму «мама», это еще не повод, чтобы ты начал звать ее так же. Женщины терпеть этого не могут.

51. Не носи брюки с молнией на голое тело — можешь прищемить что-нибудь важное.

52. Если заболела поясница, перестань носить бумажник в заднем кармане брюк. Тугой кошелек давит на седалищный нерв, когда ты сидишь, а именно он отвечает за весь «нижний этаж».

53. Съедай один банан каждый день. Калий предотвращает отложение холестерина на стенках сосудов.



47. Подавай старичкам на улице. Без комментариев.

54. Многие мужчины жалуются на скуку в стабильных сексуальных отношениях. Большинство из них при этом забывает, что, для того чтобы получать много, надо многое и отдавать. Спроси себя, идешь ли ты в постель с настроением импровизировать, быть игривым, оригинальным и жаждущим.

55. «Ты типа красивая... наверное, ты модель...» — это не комплимент. Хвали не природу, которая создала ее, а то, чего добилась она сама: «у тебя обалденное чувство юмора», «отличный вкус», «интригующая прическа».

56. Если у тебя прихватило сердце, действуй по следующей схеме:

- ► Резко кашляни. Если нарушился сердечный ритм, резкого кашля может быть достаточно, чтобы его восстановить.
- ► Позвони в скорую. Не пытайся сам доехать до больницы.
- ► Прими аспирин. Разжуй таблетку, чтобы лекарство быстрее впиталось и попало в кровь.
- ► Прояви настойчивость в разговоре с врачом, твоя жизнь может быть под угрозой.

57. Ты можешь правильно питаться, регулярно упражняться — все это будет бесполезно, если ты недосыпаешь. Спи не меньше 8 часов. Если активно тренируешься — не меньше 9.

59. Есть только одна заходная фраза для знакомства, которая работает: «Привет». Представься, спроси у нее про нее, после чего — и это самое главное — замолчи и слушай.

60. У каждого из нас есть отлично накачанный пресс — просто у многих он несколько спрятан под слоем жира. Избавиться от него можно регулярными аэробическими упражнениями. А накачивать пресс нужно, концентрируясь не только на самих кубиках, но и верхних мышцах живота и пояснице.

61. Если хочешь накачать плечевой пояс, нет лучшего упражнения, чем подтягивание. Ухватись за перекладину прямым хватом, руки на ширине плеч. Медленно подтягивайся, пока подбородок не поровняется с перекладиной. Опустись и повторяй движение сколько хватит сил. Делай по три подхода три раза в неделю.

62. Не путай успех с удачей. Свой собственный или чужой. Первое — закономерный плод усилий, второе — случайность.

63. Регулярный секс улучшает иммунитет.

58. *Домашних питомцев тоже можно привлечь к тренировкам.* *Попробуй «степ-аэробику с кошкой». Шаг 1: наступи на кошку. Шаг 2: сойди с кошки. Шаг 3: наступи на кошку. Шаг 4: сойди с кошки. Повторяй это движение 45 мин. либо пока хватит сил. Для увеличения нагрузки можно использовать двух кошек.*

64. Женское толкование понятия «15-минутная прелюдия» (для сведения):
Первые 3 минуты. Целуй меня, как будто я единственная в целом мире. Выключи телевизор и перестань жевать.
4-6-я минуты. Целуй меня еще. Теперь можно начинать меня трогать. Да не так. Вот так. Нежно, как будто для тебя это совершенно новое ощущение. Дай мне тоже прикоснуться к тебе.
7-12-я минуты. Очень медленно начинай меня раздевать. Раздевайся сам. В конце я тебе помогу.
13-15-я минуты. Теперь можно подключать рот. Покусывать, посасывать, теребить... В чувствительных местах чуть нежнее, в остальных чуть смелее.

65. Чем ближе к утру, тем лучше ты выглядишь. Другими словами, чем меньше времени остается до закрытия бара, тем великодушнее женщины оценивают мужчин. Равно как и наоборот. Дело не только в нарастающем опьянении. Чем меньше мужчин в поле зрения, тем ценнее каждый из них.

66. В ожидании поворота из левого ряда держи колеса прямо. Если какой-нибудь идиот ненароком влетит в тебя сзади, тебя, по крайней мере, не вынесет на встречную полосу.

67. Будь политкорректен, обсуждая что-либо в мужском туалете. Никогда нельзя знать, кто выйдет из соседней кабинки.

68. Съедая два яблока ежедневно, ты с большой вероятностью похудеешь на 5 кг за год.

69. Не проверяй содержимое носового платка после того, как высморкаешься. По крайней мере, прилюдно. Со стороны это выглядит ужасно.

70. Не спи с тем, кого, может быть, тебе придется увольнять, или с тем, кто однажды может уволить тебя.

71. Есть три галстучных узла, которые должен уметь завязывать каждый мужчина: классический, бабочка и пионерский.

72. Гинекологи обнаружили, что у женщин, часто занимавшихся оральным сексом, на 50% снижался риск

преолампсии — осложнения беременности. Ничего странного — все дело в специфическом составе спермы, попадающей в женский организм.

73. Чтобы не было утреннего похмелья, надо еще вечером пить минеральную воду (чем больше, тем лучше), а проснувшись, съесть пару столовых ложек меда под крепкий кофе.

74. Любой ремонт — это по определению мужская работа.

75. Множество людей погибло из-за того, что после аварии они выясняли отношения, стоя между двумя пострадавшими машинами. Лучше перенести дискуссии на обочину — к двум помятым машинам на трассе быстро может добавиться третья и четвертая.

76. Читай внимательно все, под чем ставишь свою подпись. О хорошем напечатают много и большими буквами. Все неприятное описывается скупо и мелким шрифтом.

10 Вещей, которых мы точно никогда не писали

1. Не заморачивайся — поболит и отвалится.
2. Перед тем как принять важное решение, обязательно почитай свой гороскоп.
3. Брось эти глупости, настоящий мужчина не пользуется резинками.
4. Приняв 350 граммов, получаешь от вождения настоящее удовольствие.
5. «Я спокоен, я совершенно спокоен...»
6. В хорошем спортивном костюме не стыдно выйти в люди.
7. Все бабы дуры, болейте только за «Спартак».
8. От онанизма растут волосы на ладонях.
9. Хорошего человека должно быть много.
10. В СССР секса нет!

77. Столкнувшись с серьезной медицинской проблемой, проконсультируйся как минимум с тремя независимыми специалистами.

78. Проси прибавки к зарплате, если чувствуешь, что заслужил ее. Выпиши на листок все свои достижения, которые заслуживают поощрения. Возьми этот листок, когда пойдешь к начальнику.

79. Будь смелым. Или кажись таковым — со стороны одно неотличимо от другого.

80. Всегда держи перед глазами что-нибудь красивое, пусть даже мятую ромашку в граненом стакане.

81. Никогда не оставляй после себя поднятого сиденья в туалете и волос в ванной.

82. Не покупай дешевые инструменты. Хороший дорогой набор прослужит тебе всю жизнь и перейдет к потомкам.

83. Не оставляй смешных приветствий на своем автоответчике.

84. Ровная и твердая походка говорит о твоем уравновешенном характере и об уверенности в себе.

85. Паркуйся в крайнем ряду и подальше от входа. Вероятность того, что тебя поцарапают, снижается на 50%, и у тебя будет шанс прогуляться.

86. Любую, даже самую чувствительную одежду можно смело полоскать в холодной воде.

87. Когда тебя хвалят, все, что от тебя требуется, это просто сказать «спасибо». Ни больше ни меньше.

88. Подумай дважды перед тем, как отяготить кого-либо своей тайной.

89. Для свидания вслепую лучше выбрать дневное время. Если дело не заладится, будет легче расстаться.

90. Никогда не оставляй ключи в замке зажигания и запирай машину, даже если ставишь ее во дворе собственной дачи.

91. Не ходи за продуктами, когда голоден. *Обязательно накупишь лишнего.*

92. Всегда держи в машине одеяло, фонарь и комплект запасных батареек.

93. В путешествиях заправляй бак, когда уровень топлива упадет до 1/4.

94. Не пользуйся зубочисткой прилюдно. Или по крайней мере делай это не очень демонстративно.

95. Не верь людям, которые просят тебя быть честными с ними. Как и тем, которые настырно убеждают тебя в собственной честности.

96. Когда кто-то рассказывает что-нибудь важное для него, не пытайся вставить свой «похожий случай». Дай человеку побыть в центре беседы.

97. Не жалуйся на нехватку времени. В твоих сутках столько же часов, сколько у Эйнштейна, Гейтса и Сороса.

98. Не выходите в гости, пока не помиритесь.

99. Объясняя разрыв с женщиной, постарайся ограничиться репликой «Это я был во всем виноват».

100. Будь азартнее и смелее. Когда будешь оглядываться на жизнь, будешь больше жалеть о том, чего ты не сделал, чем о том, что сделал. MH

Всегда в своей тарелке

Как одеваться, если ты собираешься на прием? Пищи. В смысле еды. Тем более, что особенно усердно ломать голову над выбором подходящего костюма тебе совершенно не хочется. Потому что очень хочется есть. Ну, посмотри, мы тут кое-что для тебя набросали…

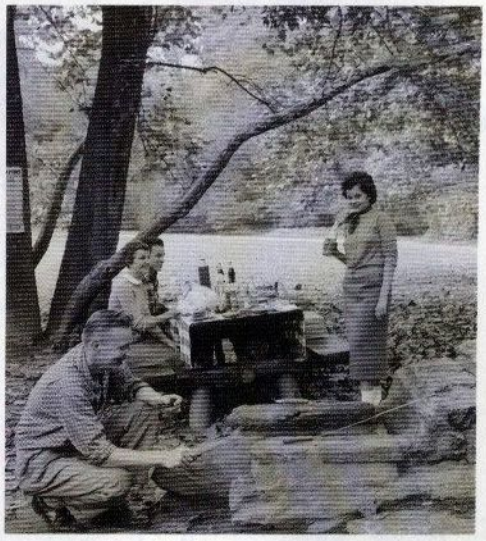
УЖИН В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Оставив в гардеробе **плащ** Donna Karan, проходим к столику. Если официант где-то долго пропадал, ты можешь, укоризненно нахмурив брови, посмотреть на **часы** Cartier. Он все поймет и постарается исправиться.

Чтобы случайно не залезть манжетой в соусницу, под **костюм** Ermenegildo Zegna лучше надеть **легкий свитер** Donna Karan с узкими рукавами. Широкая резинка **трусов** DIM позволит твоему животу чувствовать себя комфортно даже после десерта. Кстати, самое время достать из **чехольчика** Longines зубочистку и уделить время разглядыванию здешнего интерьера и носков собственных сияющих **ботинок** Cesare Paciotti.

Когда твоя спутница наконец решится тебя поцеловать, ей будет приятно узнать, что ты, как человек со вкусом, пахнешь не котлетами, а **туалетной водой** Pontaccio 21 от Gianfranco Ferre.

Фото: Stone



ЗАВТРАК НА ТРАВЕ

Пластиковыми вилками пусть едят биороботы. У тебя есть кое-что получше — **нож, вилка, ложка** Aitor. И во всем остальном твой вид отличается крайней человечностью. От солнца тебя защищает **панама** Trespass. Муравьям неудобно карабкаться по твоим **шортам** Columbia. **Рубашка с коротким рукавом в клетку** United Colors of Benetton — на тебе, вторая, **однотонная,** Columbia — в багаже про запас. Знаем мы, куда обычно проливается соус от барбекю. Кстати, на самый крайний случай в сумке припасена **майка** Chevignon. Время прожаривания мяса определяем по **часам** Swatch. На ногах — демократические и удобные **сандалии** Columbia. Человек, одним словом, в натуре. То есть на натуре. Сидит себе, завтракает с друзьями.

Фото: CORBIS

Наследный принцип

или Как промотать свое наследство

Автор: Роман Пряткин

ДНК — генетическая цепочка — была открыта около 50 лет назад. В схематическом изображении она похожа на переплетенную двойную косичку. Эта косичка состоит из множества кирпичиков-генов, располагающихся строго друг за другом, — таких кирпичиков в ДНК почти 140000, и они несут всю генетическую информацию о данном человеке. Гены кропотливо изучаются в научных центрах и лабораториях, разбросанных по всему миру. Нам известно уже более 1000 генов, отвечающих за различные заболевания, и, видимо, недалек тот день, когда будут опознаны виновники вообще всех передающихся по наследству болезней. Но проблема состоит в том, что открытие гена болезни вовсе не означает, что теперь с ней можно будет легко справиться. Удалить опасный ген из организма пока можно только одним способом — абортом данного организма на ранней стадии беременности. Тогда уж точно никто ничем болеть не будет. Сам понимаешь, что этот метод по отношению к нам с тобой применять уже поздно. Болеть же всеми гадостями, унаследованными от двоюродных прапрабабушек, все равно не хочется. Что делать?

Помнить, что гены в большинстве случаев отвечают лишь за твою склонность к тому или иному заболеванию. А вот будет у тебя это заболевание или нет, нередко зависит только от твоего собственного поведения и образа жизни.

Инфаркт

Наследственность — 70%
Влияние среды — 30%

Наследственность

«Если у твоего отца был инфаркт, риск того, что ты тоже можешь его получить, возрастает в 3-4 раза», — таково мнение Герберта Шустера, ведущего специалиста Берлинского научно-исследовательского института. Примерно каждый 50-й человек в возрасте до 60 лет переносит хотя бы один инфаркт. Склонность к инфаркту определяется геном, который также отвечает за склеротическое сужение сосудов, повышенное кровяное давление и за избыточное содержание холестерина в крови.

Влияние среды

На состояние твоей сердечно-сосудистой системы влияет множество различных факторов.

Образ жизни: психические перегрузки, частое нервное напряжение, недостаток движения, бессонница, депрессия — каждый из этих факторов способен в 2 раза увеличить риск инфаркта.

Бактерии: многие специалисты уверены, что за нарушения в работе сердечно-сосудистой системы ответственность несут некоторые инфекции.

Обмен веществ: чем выше концентрация жиро-белковых соединений (липопротеидов) в твоей крови, тем больше риск инфаркта. К сведению тех, кто любит питаться хот-догами и не любит есть полезные овощи: переизбыток липротеидов обычно наблюдается при недостаточном потреблении витаминов и аминокислот.

Твой вес при рождении: статистика свидетельствует, что у ребенка, чей вес при рождении был меньше 2,5 кг, риск умереть когда-нибудь от инфаркта в два раза выше, чем у того, кто был, что называется, крупным мальчиком. Кроме того, наступлению инфаркта крайне способствуют такие факторы, как ожирение, повышенное давление, высокий уровень холестерина и диабет. Кстати, до сих пор не все медики единодушно решили, как правильно писать «холестерин» или «холестерол». Но в любом случае его переизбыток чрезвычайно опасен для твоего здоровья.

Что будем делать?

Если в твоем семействе уже имелись случаи атеросклероза, ишемической болезни сердца и инфаркты, ты должен с особой тщательностью следить за состоянием сердца и сосудов. Для этого, начиная с тридцати лет, желательно минимум два раза в год посещать врача, делать кардиограмму и анализ крови. В принципе, одного только здорового образа жизни (правильного питания, полноценного регулярного отдыха и частых, но не чрезмерных физических нагрузок) может хватить для того, чтобы тебе более не грозил инфаркт по наследству. В отдельных случаях можно прибегнуть и к помощи профилактических средств, понижающих давление и улучшающих состав крови.

Аллергический дерматит

Наследственность — 50%
Влияние среды — 50%

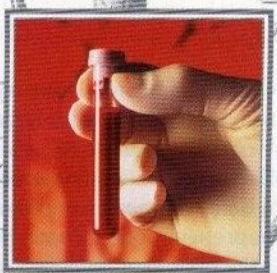
Наследственность

Если у обоих родителей не было ни дерматитов, ни экзем, ни псориаза, то в 9,5 из 10 случаев их дети будут здоровы. Если болеет один из родителей или кто-то из братьев или сестер, то твой риск заболеть повышается в 3-4 раза. Если больны оба родителя, то в 8 из 10 случаев ребенок унаследует заболевание.

Дед по матери
Сильно пьющий. Умер от цирроза печени в 68 лет.

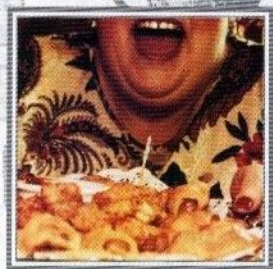
Бабка по матери
Страдает диабетом. Скоро исполнится 80 лет.

Дед по отцу
Высокое давление. Курильщик. Умер от рака легких в 55 лет.



Бабка по отцу
Высокий уровень холестерина. Умерла от инфаркта в 60 лет.

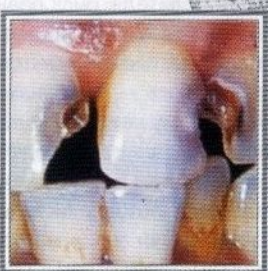
Тетя
Усеяна крупными родинками, боится меланомы. 60 лет.



Мать
Ожирение. Диабет. 64 года.

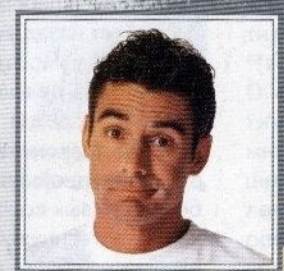
Отец
Инфаркт. Операция аорто-коронарного шунтирования.

Дядя
Депрессии. Попытки суицида. На учете в психдиспансере.



Сестра
Кариес. Все передние зубы протезированы.

Брат
В целом здоров, если не считать аллергического дерматита.



Ты сам
Тебе на роду написано иметь склонность к склерозу, диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, быть нервным человеком и тратить много денег на стоматологов.

Влияние среды

Чем стерильнее обстановка, в которой ты живешь, тем выше риск развития дерматита. Иммунная система человека в данном случае не получает необходимой информации о своих противниках, поскольку не имеет контакта с ними. Поэтому ее реакция на их нападение бывает крайне бурной и в тоже время малоэффективной. Самое неприятное, что плохо обученная иммунная система способна заставить тебя «лезть вон из шкуры», даже сталкиваясь с веществами, которые тебе никак повредить не могут, — просто так, для пущей предосторожности. Очень частые виновники аллергических дерматитов — маргарин, соя, пшеничная мука, яйца, орехи и молоко. Часто к проблемам с кожей приводят стресс и переутомление. Дерматит может возникать и после слишком горя-

Фото: Stone; иллюстрация: Влад Лесников

чих ванн с использованием пересушивающих кожу моющих веществ.

Что будем делать?

Перестанем нервничать по поводу и без и пытаемся определить свои аллергены-провокаторы. Часто это сделать довольно нелегко — и даже медицинские тесты могут не дать необходимой информации: веществ вокруг существует очень и очень много, а твой организм может оказаться очень оригинальным в выборе своего аллергена. Кому, например, придет в голову делать тебе проверку на перхоть африканского тапира? А ведь тот древний коврик, который дядя Леша 20 лет назад привез из командировки, сделан как раз из этого животного. Дядю Лешу мы навещали месяц назад, но нам это аукается до сих пор и никто не знает почему.

Некоторые врачи в данных случаях предлагают пациентам просто начать вести дневник, причем тщательный, детальный с занудным описанием того, что ты сегодня ел, где был и что видел. Допустим, на Нобелевскую премию это творение вряд ли потянет, но зато у тебя появится шанс установить точную связь между гостеванием у дяди Леши и вспышками болезни.

Кариес

Наследственность — 20%
Влияние среды — 80%

Наследственность

Склонность к кариесу передается по наследству, потому что человек генетически заимствует у своих предков химический состав зубной эмали, слюны, а также саму костную ткань и ее сопротивляемость к разрушению.

Влияние среды

Кариес — инфекционное заболевание, вызываемое патогенными бактериями, обитающими в слизистой оболочке рта. Первое заражение обычно происходит в очень раннем возрасте. Просто кто-то, например, облизал ложку, кормя младенца кашей. Кислоты, образующиеся во рту при употреблении сахара, сладких фруктов и напитков, разрушают эмаль зубов, образуя на ней микротрещинки, в которые и устремляются бактерии кариеса.

Что будем делать?

Для того чтобы эти бактерии не слишком вольготно резвились на твоих зубах, полость рта необходимо регулярно обеззараживать различными дезинфицирующими полосканиями и укреплять эмаль зубов при помощи фтора. Зубы необходимо чистить два-три раза в день, рот после еды обязательно прополаскивать. Раз в полгода стоит ходить к стоматологу для профилактического обследования и удаления с зубов камня и налета — питательной среды вредных бактерий.

Алкоголизм

Наследственность — 40%
Влияние среды — 60%

Наследственность

20-летнее исследование, проводившееся в университете Сан-Диего, свидетельствует: если один из родителей страдал алкоголизмом, риск ребенка тоже стать алкоголиком удваивается. Если болели оба родителя, риск повышается уже в пять раз. Вероятно, это связано со способностью ферментов перерабатывать алкоголь — механизм переработки спиртного у каждого человека свой, и он передается по наследству. Известно, например, что в виноградниковых зонах — регионах, где виноделие насчитывает уже тысячи лет, — алкоголиков значительно меньше, чем в северных странах, которые познакомились с алкоголем сравнительно недавно. Некоторые этнографы объясняют это тем, что в виноградниковых зонах люди с недостаточно эффективным механизмом алкогольной переработки вымерли еще тысячу лет назад, не успев оставить потомства. А у нас этот процесс естественного отбора-де еще идет полным ходом.

Влияние среды

Детское знакомство с алкоголем может стать причиной алкоголизма. Если ребенок привык воспринимать спиртное как естественную часть жизни, он вероятнее всего будет пить, когда вырастет сам. Кроме того, алкоголизм может вызываться депрессиями, страхами и комплексами, которые обычны для ребенка, растущего в пьющей семье.

Что будем делать?

Дети, выросшие в семьях алкоголиков, должны постоянно помнить, что для них спиртное куда более опасно, чем для остальных людей. Необходимо строго контролировать потребление алкоголя. Даже если сейчас ты без проблем можешь выпить пять-шесть кружек пива, это еще не значит, что ты устойчив к алкоголю, — процесс ферментационного сбоя и привыкания происходит постепенно. Нередко бывает, что у генетически предрасположенных к алкоголизму людей срыв происходит в 35-40 лет, когда, казалось бы, уже нечего опасаться. Если можешь не пить вообще — лучше не пей. К чему тебе участие в этом естественном отборе?

Повышенное давление

Наследственность — 60%
Влияние среды — 40%

Наследственность

Специалисты считают, что половина пациентов, страдающих от высокого давления, получили эту болезнь по наследству. Если у кого-то из родителей была гипертония, то у ребенка шанс заболеть ею в 2-3 раза выше нормы. Имеется целый набор генов, одни из которых предопределяют повышенное давление крови, а другие, наоборот, защищают организм от гипертонии.

Влияние среды

Если человек генетически предрасположен к гипертонии, то ему очень легко ее заполучить. Для этого достаточно начать курить, бросить заниматься спортом и вообще любой активной физической деятельностью, запастись лишними десятью килограммами веса и как следует понервничать.

Что будем делать?

Ну во-первых, менять образ жизни. На тот, который регулярно пропагандируется в нашем журнале. Но есть и некоторые дополнительные способы. Например, ученые Бостонского университета провели серию опытов, доказавших, что ежедневный прием 500 миллиграммов витамина С через месяц дает снижение давления примерно на 9%. Кроме того, положительно влияют на уровень давления такие вещества, как калий, кальций и магний.

Депрессия

Наследственность — 50%
Влияние среды — 50%

Наследственность

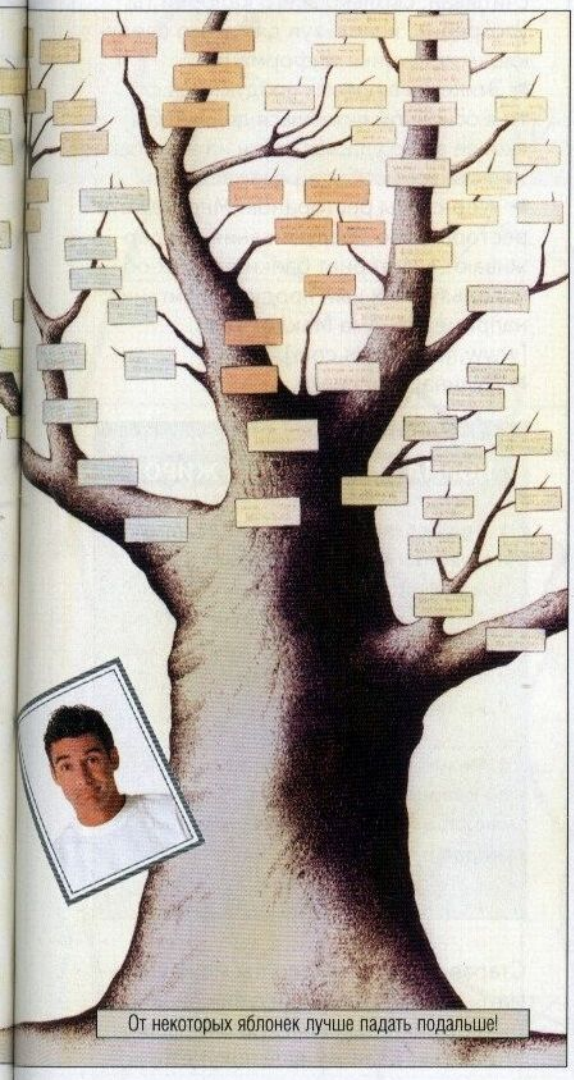
Исследования показывают, что у четверти людей, страдающих депрессиями, кто-то в родне уже болел депрессивным неврозом. То же подтверждают и наблюдения за близнецами: если болеет один, то в 50% случаев болеет и второй, даже если условия их жизни радикально различны.

Влияние среды

Депрессия может вызываться множеством причин. Например, потерей любимого человека. Или любимой пары носков. У каждого свой уровень болевого порога. Наша способность избегать депрессии закладывается в самом раннем детстве: известно, что, чем в более жестких и строгих условиях жил ребенок, тем хуже он умеет справляться с депрессией. Впрочем, депрессиям подвержены и слишком избалованные дети, которые просто не научились бороться со сложностями жизни по причине отсутствия этих сложностей. Кроме того, депрессии могут вызываться дисфункциями щитовидной железы, расстройством гормональной системы, инфекциями или черепно-мозговыми травмами.

Что будем делать?

Если твоя депрессия вызвана психологическими причинами, самое опасное — это начать ее пестовать. А именно отказываться от развлечений — поскольку тебе «не до этого», от новых знакомств — «от людей все равно ничего хорошего не дождешься», от ухаживания за женщинами — «все равно в жизни нет счастья». Депрессию нужно форсировать и загонять в угол активным и открытым образом жизни. Даже если тебе сейчас совершенно не хочется играть в футбол, а хочется плакать, сидя в углу, — иди переодеваться в спортивную форму. Если ты не можешь радоваться жизни, ты должен заставлять себя это делать. На самом деле твоя психика — довольно послушное создание, и если ты с ослиным упрямством заставляешь себя веселиться, то она в конце концов послушается. Если же твоя депрессия принимает слишком затяжные и серьезные формы, отбросив ложный стыд, направляйся к врачу. С помощью медикаментов и терапии тебе помогут справиться с болезнью.



От некоторых яблонек лучше падать подальше!

Диабет

Наследственность — 50%
Влияние среды — 50%

Наследственность

Риск приобрести диабет у человека, в родне которого (особенно через поколение) уже были диабетики, в 5-6 раз выше нормы.

Влияние среды

В ряде случаев диабет вызывается дисфункцией поджелудочной железы, вырабатывающей так мало инсулина, что он не в состоянии уменьшить уровень сахара в крови. Чем более малоподвижный образ жизни ведет человек, тем опаснее для его здоровья этот излишек глюкозы.

Что будем делать?

Двигаться. При движении сжигаются излишки глюкозы и повышается восприимчивость клеток к инсулину. Даже дети двух диабетиков, если они активно занимаются спортом и удерживают свой вес в норме, могут не слишком опасаться диабета — их риск заболеть в 2 раза меньше, чем у просто сильно упитанного человека без генетической предрасположенности к этой болезни.

Меланома

Наследственность — 10%
Влияние среды — 90%

Наследственность

Риск заболеть «черным» раком кожи в 3-4 раза выше обычного, если в семье уже встречались случаи этого заболевания. Склонность к меланоме передается по наследству вкупе с многочисленными яркими родинками и особенностями пигментации кожного покрова. Чаще всего меланома угрожает рыжеволосым гражданам с очень белой, усеянной родинками кожей.

Влияние среды

Образованию опухолей способствует прямое воздействие солнечных лучей. Чем чаще ты обгораешь на пляже, тем выше риск. Видимо, в процессе развития меланомы некоторую роль играют и вирусы, но механизм их деятельности пока недостаточно изучен.

Что будем делать?

Очень осторожно и благоразумно вести себя с солнцем, а также с соляриями. Выезжая на отдых, не ставить себе целью превратиться за полторы недели в совершенного эфиопа, а наоборот, пользоваться солнцезащитными средствами. Не допускать покраснений и ожогов кожи. Кроме того, каждому человеку желательно раз в год носить свои родимые пятна на показ к врачу-дерматологу. Если же ты наследственно предрасположен к меланоме, то тебе эти визиты стоит совершать минимум дважды в год. MH

БЕЗ ПЯТИ КИЛО

Новое тело с точностью до миллиметра – избавься от лишнего веса в три приема.

Каждому известно множество способов похудеть: меньше углеводов — больше углеводов, интенсивные физические нагрузки — тренировки в умеренном режиме, решительная перемена образа жизни — легкая корректировка привычек, различные комбинации типа «ешь меньше», «тренируйся больше» и т. д. и т. п. Все они достаточно эффективны. Но лишь на какое-то время. Диета надоедает, и ты начинаешь скучать по тем вкусностям, от которых пришлось отказаться. Мышцы привыкают к программе тренировок и перестают расти. Начиная с этого момента ты неделями не можешь понять, что стряслось с твоими весами: их стрелка упорно останавливается на одной и той же отметке, а то и слегка карабкается вверх. Конечно, можно жаловаться на «замедленный обмен веществ» или «жирные гены», но в большинстве случаев все эти доводы — в пользу бедных. На самом деле у толстых людей обмен веществ происходит быстрее, чем у стройных, ведь перемещение массивного тела в пространстве требует значительных затрат энергии. Что касается наследственности, то ею жировой состав нашего тела обусловлен лишь на 25-40%. Наша состоящая из трех частей программа питания и физических упражнений поможет тебе избавиться от излишков жира в самой уязвимой части тела — в талии. А когда твой вес будет тебя полностью устраивать, ты сможешь без проблем поддерживать его на одном и том же уровне, ведь в программе нет ничего такого, чего было бы нельзя выполнять хоть всю оставшуюся жизнь.

Часть 1: контролируй все, что имеет значение

Соотношение мышц и жира

Как ты уже заметил, весы — не самый лучший способ контролировать прогресс в деле похудения, ведь они не отличают жира от мышц. Чтобы решить эту проблему, ученые придумали множество способов измерения количества жира в теле относительно массы мышц, костей и важнейших органов — их вряд ли меньше, чем способов поправиться. Вот простейший из них:

1. Измерь окружность талии.
2. Измерь окружность шеи.
3. Вычти длину окружности шеи из длины окружности талии.

Расчет выполняй ежемесячно. Если окружность талии становится меньше относительно окружности шеи, ты теряешь жир. В противном случае тебе следует подналечь на тренировки и помедленнее работать ложкой и вилкой.

ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ

1. Твой вес в килограммах: _____

2. Начальная потребность в калориях. Помножь показатель строки 1 на 24,2:

_____ x 24,2 = _____

3. Физическая активность. Помножь показатель пункта 2 на 0,2, если в данный момент физическая нагрузка у тебя отсутствует вообще; на 0,3, если нагрузка легкая (2 часа в день ты проводишь на ногах); на 0,4 при умеренной ежедневной нагрузке (полчаса ходьбы пешком в день); на 0,5 при высокой нагрузке (3-4 дня в неделю ты выполняешь физическую работу):

_____ x _____ = _____

4. Твоя дневная потребность в калориях. Сложи показатели пунктов 2 и 3:

_____ + _____ = _____

5. Вычти 500 из показателя пункта 4 (так ты сможешь еженедельно худеть примерно на 450 г). Результат — твоя оптимальная дневная норма потребления калорий:

_____ – 500 = _____

Допустим, ты весишь 90 кг и ежедневно полчаса ходишь пешком в среднем темпе. Выполнив расчеты по предлагаемой схеме, ты установишь, что без риска поправиться можешь потреблять 3080 ккал в день. Если это число уменьшить на 500, твоя дневная норма составит 2580 ккал — вполне достаточно для обычного парня. Но соблюдая ее, ты будешь еженедельно терять в весе до 450 г.

Учесть каждую калорию не так-то просто, однако результат получается весьма полезный. Записывай все, что съедаешь в течение дня, а затем подсчитывай, сколько всего калорий ты употребил, используя для этого следующие источники информации:

- Этикетки пищевых продуктов. Если ты в основном питаешься дома, тебе скорее всего удастся найти на них практически все необходимые сведения.
- Web-сайты ресторанов. Многие сети ресторанного обслуживания поддерживают в Интернет банки данных об используемых ими продуктах питания, например фирма Макдоналдс [www.mcdonalds.com].
- Кулинарные книги.

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

1. Твоя оптимальная дневная норма потребления калорий (пункт 5 из предыдущей таблицы): _____

2. Помножь показатель пункта 1 на долю калорий, которые ты хотел бы получать с жирами (0,2 для 20%, 0,3 для 30%)

_____ x _____ = _____

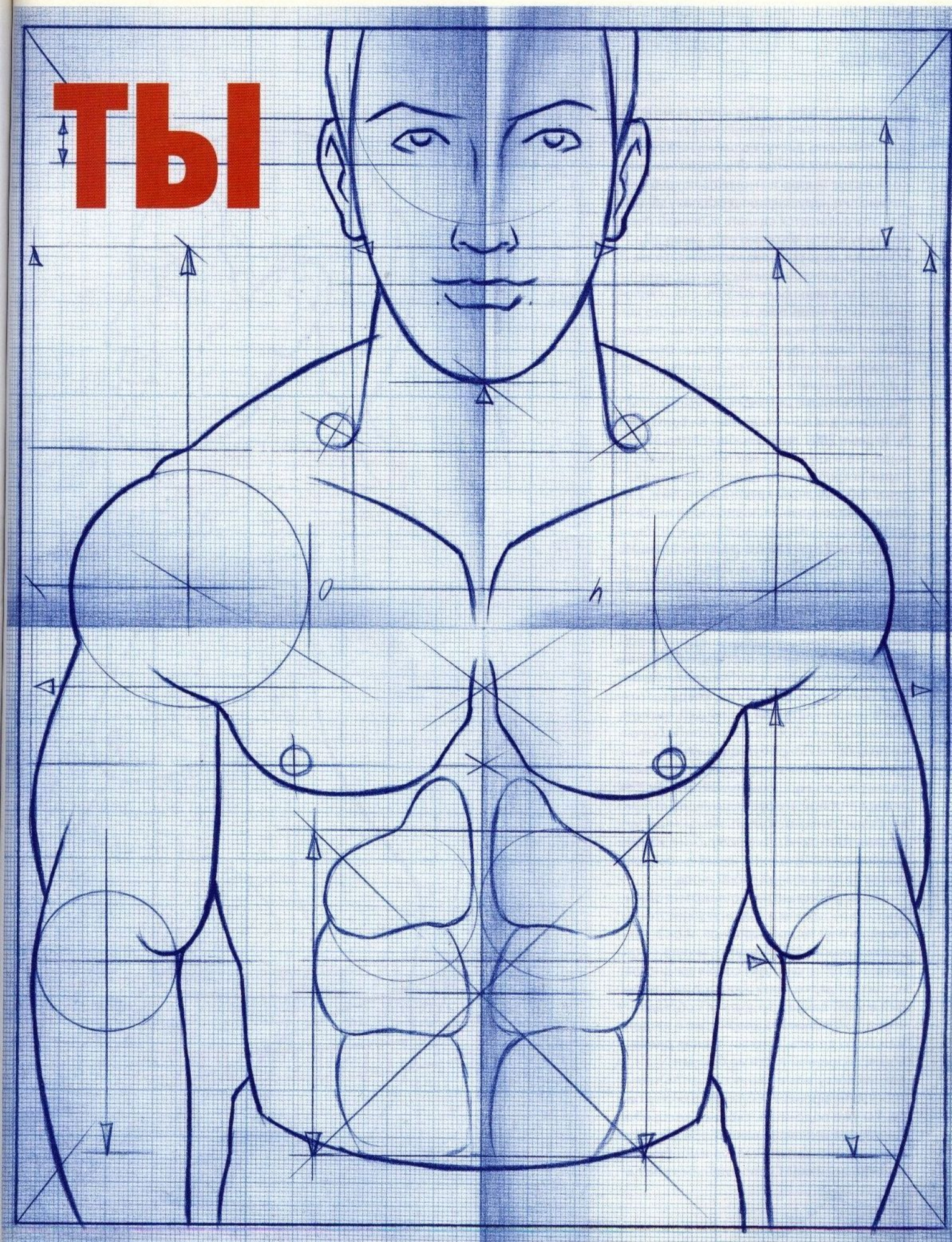
3. Результат раздели на 9 (количество калорий в 1 г жира), и ты узнаешь свою дневную норму потребления жиров в граммах:

_____ : _____ = _____

Стараясь сбросить вес, ты можешь думать, что поступающий с пищей жир — твой заклятый враг. На самом деле это не так. Если хочешь похудеть, со-

Иллюстрации: Влад Лесников

ТЫ



ветуют диетологи, необходимо включать в рацион немного жиров — никто не станет соблюдать диету, если она не вкусна или не утоляет голода. Определи, какое количество жиров ты можешь потреблять за день, не нарушая процесса похудения. Для этого придется сделать еще один расчет, результаты которого тебя наверняка обрадуют. Еще раз предположим, что ты весишь 90 кг и собираешься потреблять 2580 ккал в день. Если 20-30% своих калорий ты получаешь вместе с жирами, это составит 516-775 ккал. Один грамм жиров содержит 9 ккал, значит, ты можешь ежедневно съедать по 57-86 г жира и при этом худеть примерно на 450 г в неделю.
Мы же говорили, что тебе это понравится! Допустим, для приготовления бифштекса ты берешь 280 г вырезки. Это около 30 г жира, что вполне соответствует дневной норме потребления жиров. Но если ты берешь 680 г телячьей грудинки, это уже 120 г жира, и дневная норма нарушается.

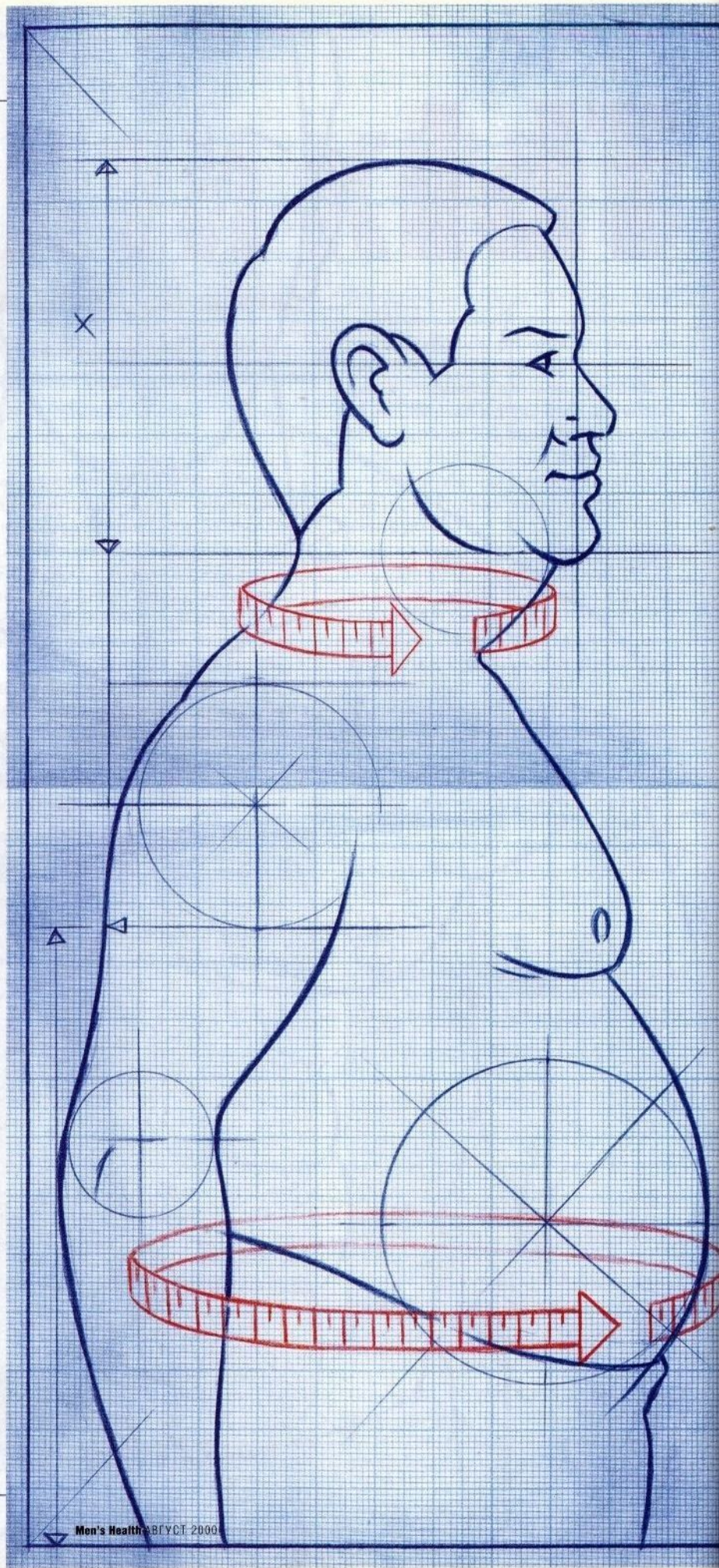
Часть 2: питайся рациональнее

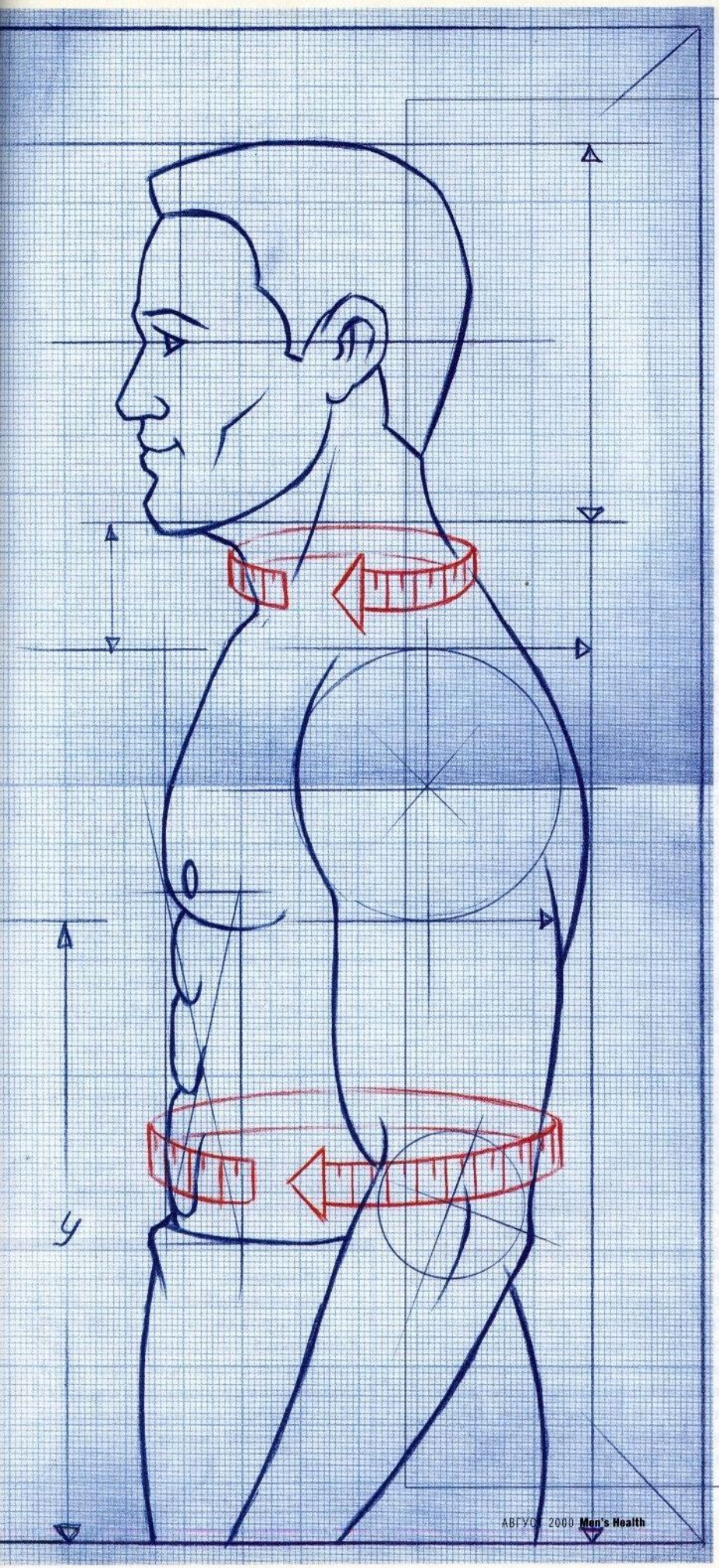
Ешь, когда хочется

Обычно тем, кто стремится сбросить вес, рекомендуют питаться не три, а пять-шесть раз в день, но в меньшем количестве. Однако исследования показывают, что основные проблемы с соблюдением диеты возникают именно тогда, когда приходится увеличивать или уменьшать число приемов пищи. Посмотри, что тебе больше подходит. Попробуй один день есть три раза большими порциями, а другой — шесть раз, но порциями поменьше. Выбери вариант, при котором насыщение будет более полным. Худеть можно вне зависимости от того, сколько раз и в какое время ты ешь. Значение имеет лишь количество потребляемой тобой пищи.

Не перебарщивай с лакомствами

Диету нарушают все. Спроси у самого стройного из своих знакомых, и он с вероятностью 99,99% ответит, что не отказывается от чего-то для себя «вредного». Истина в том, что никто не стремится каждый божий день скрупулезно соблюдать норму потребления калорий, да и не должен этого делать. С точки зрения диетологов, запретной пищи не бывает.
Как же поступать в таком случае? Ответ прост: планировать поблажки самому себе. Ты уже подсчитал, сколько калорий и жиров должен ежедневно потреблять, поэтому, если в четыре часа дня у тебя постоянно возникает непреодолимое жела-





ние съесть шоколадный батончик, учти его в своей дневной норме потребления жиров. Не можешь хотя бы раз в неделю не полакомиться пиццей? Запланируй и ее, но соответственно сократи число калорий, которое ты получишь в этот день с другой пищей.

Дружи с клетчаткой

В регулировании веса клетчатка играет важную роль по трем причинам:

► Богатую клетчаткой пищу как правило приходится дольше пережевывать, а это значит, что есть ты будешь медленнее, а возможно, даже и меньше.

► Больше времени уходит и на переваривание такой пищи, а это значит, что ты не так скоро проголодаешься вновь.

► Клетчатка в желудке — все равно что губка: она впитывает воду, и ты чувствуешь себя более сытым.

Рекомендуется потреблять 25-35 г клетчатки в день, что не так сложно, если во время еды прибегнуть к некоторым хитростям. Например, за обедом ты обычно съедаешь сандвич с индейкой и немного сухих крендельков с солью. Замени белую булку ржаным хлебом или хлебом с отрубями, а соленые крендельки яблоком, и количество клетчатки возрастет с 3 до 7 граммов. Другой несложный путь — держать в доме побольше замороженных или консервированных овощей и добавлять их в качестве гарнира ко всему, что съедаешь за ужином. Скажем, в полчашки мороженой капусты брокколи содержится 2,3 г клетчатки, а в таком же количестве консервированной красной фасоли 8 г.

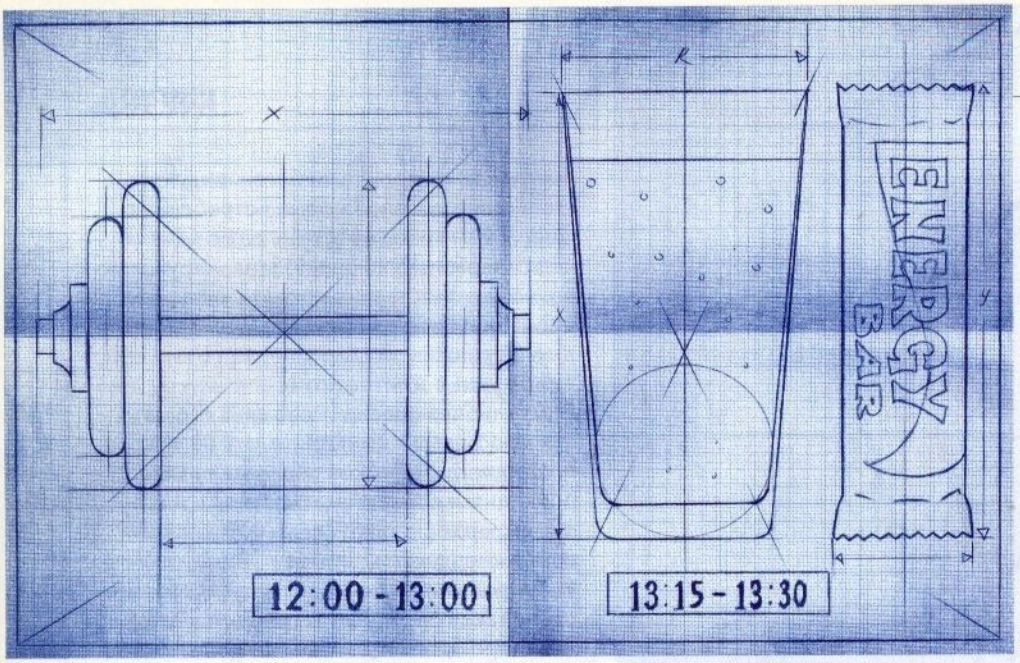
Многие из нас считают полезными только свежие овощи, однако диетологи говорят, что это миф. По питательности замороженные и консервированные овощные продукты вполне сопоставимы со свежими, а по удобству хранения и приготовления намного превосходят их. Обжарь овощи в столовой ложке оливкового масла (не забывая при этом учесть 4,5 г жира в своей дневной норме), и они даже будут приятны на вкус. А вот еще ряд способов получения дополнительной клетчатки:

► Ешь суп. Тарелка чечевичной похлебки или горохового супа добавит тебе 5-6 г клетчатки.

► Регулярно подкрепляйся арахисом или семечками подсолнечника: в четверти чашки обоих продуктов содержится 2-3 г клетчатки.

► Утром ешь сухие завтраки с отрубями.

► После обеда или ужина съедай грушу (4 г клетчатки), апельсин (3 г) или киви (2,5 г).



Часть 3: тренируйся интенсивнее

Интегрируй циклы упражнений

Большинство считает циклическую тренировку, смысл которой в быстром переходе от одного упражнения к другому с минимальным отдыхом в промежутках, не совсем удачным гибридом тяжелой атлетики и аэробики. Для наращивания мышечной массы или укрепления сердечно-сосудистой системы она не столь хороша, как обе эти формы физических упражнений в отдельности, поэтому не стоит к ней прибегать. Однако для снижения веса циклы дают потрясающие результаты. С их помощью ты сможешь сжигать калории, а также развивать мышцы и накапливать силу гораздо быстрее, чем занимаясь только поднятием тяжестей или аэробными упражнениями. И еще одно преимущество: благодаря высокой интенсивности и в конечном итоге большому числу повторов ты улучшишь рельеф своих мышц.

С полной программой циклической тренировки ты ознакомишься далее.

Тренируйся этапами

Многие из нас годами придерживаются одних и тех же комплексов упражнений, хотя они приносят реальные плоды лишь в течение первого месяца занятий. Согласно последним данным исследований, мышцы, которые ты заставляешь проделывать одну и ту же работу, быстро привыкают к ней, и в конечном итоге для нее используется меньшее число мышечных волокон. Скажем, всякий раз во время тренировки ты выполняешь жимы лежа на горизонтальной/наклонной скамье, пользуясь весом в 60 кг и делая три подхода по 10 повторов. Вначале мышцы будут реагировать так, как тебе этого хочется, — они будут набирать силу и увеличиваться в размере. Но по мере привыкания задействуется все меньше мышечной массы (явление, известное каждому профессионалу). Именно поэтому спортсмены в течение года постоянно изменяют характер своих тренировок — они меняют упражнения, весовую нагрузку, количество подходов и повторов и продолжительность пауз для отдыха между подходами. То есть меняют все, что возможно, чтобы мышцы не привыкали к упражнениям настолько, чтобы перестать реагировать на них. Если на борьбу с лишним весом ты смотришь как на спортивное мероприятие, то надо периодически менять способ тренировки, концентрируя внимание то на наращивании мышечной массы, то на сжигании жира до тех пор, пока твое тело не будет функционировать и выглядеть так, как ты хочешь. Попробуй тренироваться так.

Недели 1-4 Наращивай массу мышц. Раздели тренировку на три части.

День первый: укрепление мышц плечевого пояса, плеч и предплечий (жимы гантелей или штанги, подъем гантелей стоя, сгибание рук для бицепсов, отжимания на брусьях).

День второй: укрепление мышц нижней части туловища и ног (приседания и выпады с гантелями в руках или со штангой на плечах, становые тяги, скручивания с поворотом в сторону).

День третий: укрепление грудных и спинных мышц (жимы лежа на горизонтальной и наклонной скамье, нижние или верхние тяги, сгибание рук на блочном тренажере).

Каждое упражнение выполняй в четыре подхода по 5-6 повторов. При выполнении каждого повтора опускай вес за 3-4 секунды, а затем делай короткую паузу для отдыха. На подъем веса расходуй 2 секунды.

Два-три раза в неделю уделяй 20-30 минут выполнению аэробных упражнений. Делай это до или после силовой тренировки или в отдельные дни.

Недели 5-8 Сжигай жир.

Предлагаем вариант циклической тренировки, составленной из трех комплексов упражнений (по три упражнения в каждом), которые можно выполнять дома или в спортзале. Каждый комплекс упражнений повторяй три раза, а затем переходи к следующему. Для каждого упражнения устанавливай весовую нагрузку, с которой сможешь работать в подходе продолжительностью 40-45 секунд. Между упражнениями делай 15-секундную паузу. Первое и третье упражнение каждого комплекса выполняй с одним и тем же весом (промежуточные упражнения весовой нагрузки не требуют, но можешь и воспользоваться ею). Предлагаемые циклы упражнений выполняй три раза в неделю, а в другие три дня занимайся бегом со сменой темпа: после 5-минутной разминки (бег трусцой) в течение 15-20 минут чередуй 30-секундные ускорения с периодами спокойной ходьбы продолжительностью 1 минуту каждый, а в конце тренировки 5 минут снова бегай трусцой, чтобы привести организм в нормальное состояние.

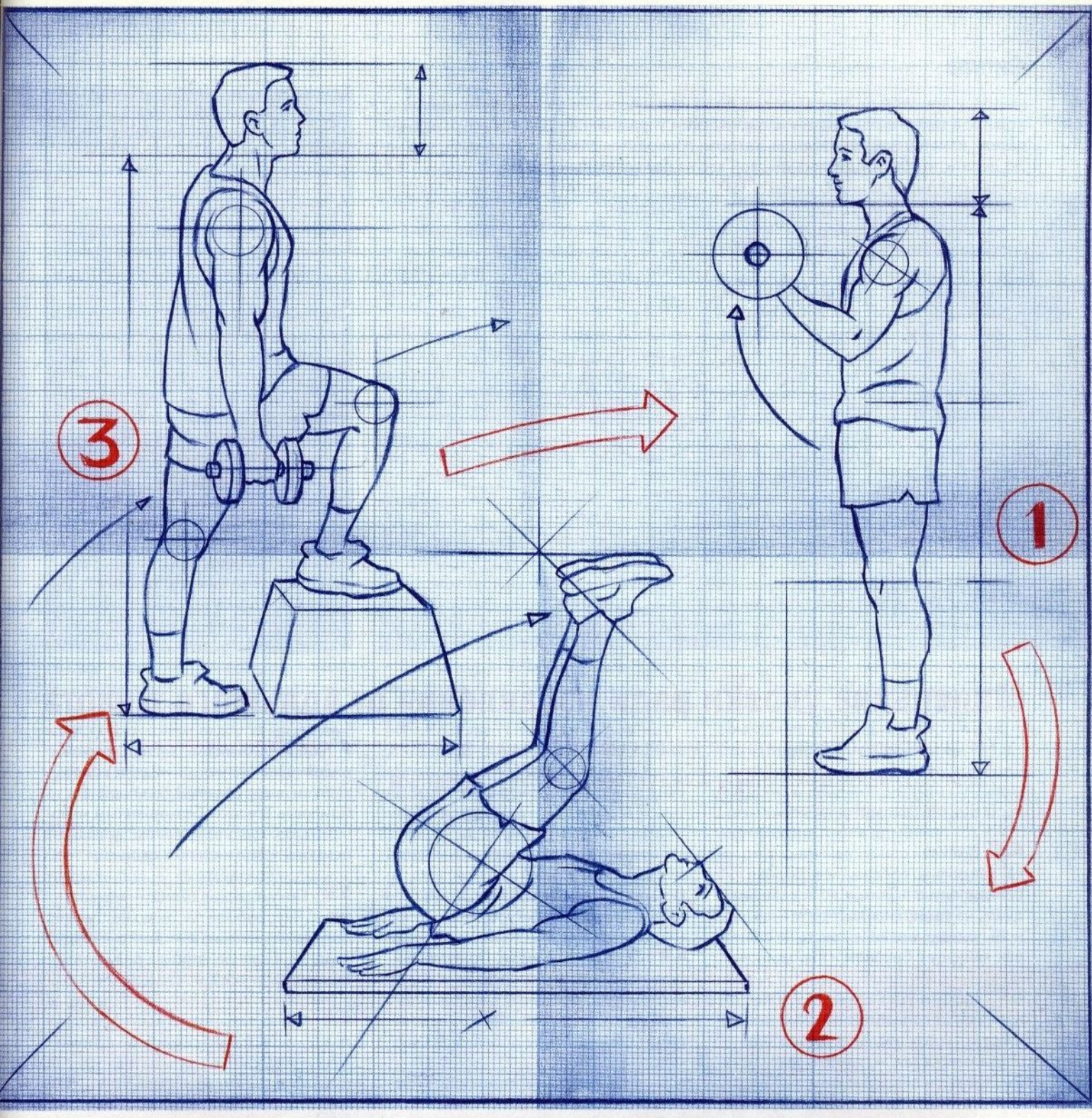
Программа циклической тренировки

Комплекс 1

Приседания с гантелями

Скручивания с поворотом в сторону

Жим гантелей лежа на горизонтальной/наклонной скамье

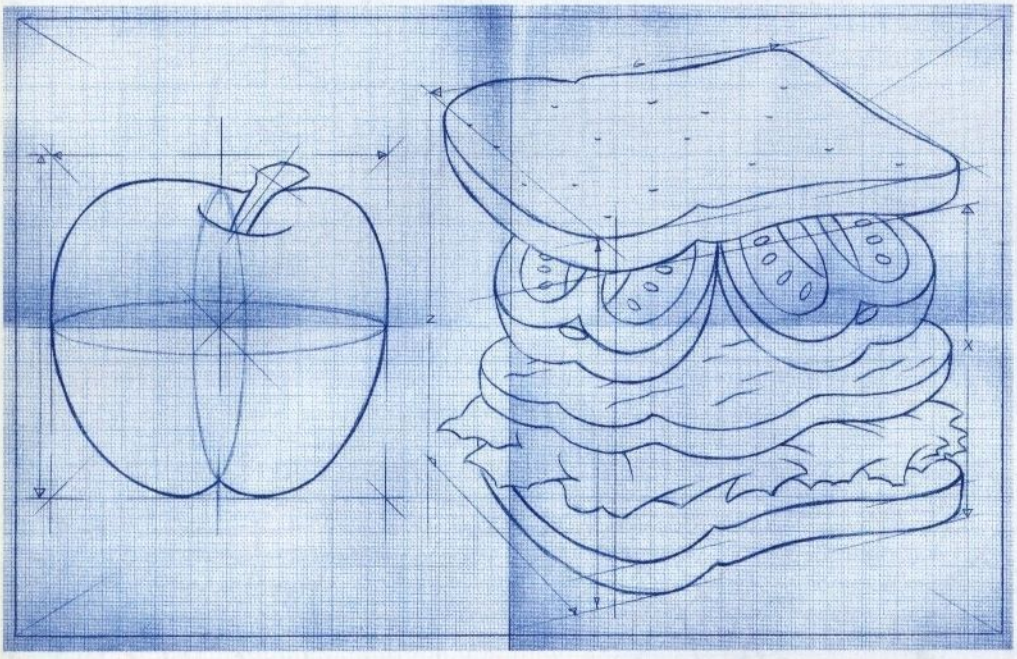


Комплекс 2
Выпады с гантелями в руках
Растяжка мышц спины
Подъем гантелей в наклоне
Комплекс 3
Подъемы на ступеньку с гантелями
Обратные скручивания
Сгибание рук и жим гантелей

Последний шаг: согласуй свой дневной рацион с текущим весом

Поддерживать вес после программы похудения не так уж и сложно, хотя многим это не удается. Как показывают результаты исследований, в течение года вес восстанавливается примерно на одну треть. Но прежде чем впадать в уныние, насладись моментом. Запечатали свой новый облик на фотографии. Займись чем-нибудь, о чем долго мечтал. Потанцуй на дискотеке — твоя комплекция тебе это позволяет. Повеселись от души и возвращайся к программе. Помни: чем меньше твой вес, тем меньше пищи тебе требуется. Если ты начинал все это при весе 90 кг, ты мог потреблять 3080 ккал в день, в том числе 101 г

жиров, и при этом не поправляться, даже не прибегая — помимо ежедневной ходьбы в течение получаса — к физическим упражнениям. Теперь все эти показатели изменились. Из таблицы, которая приводится справа, ты узнаешь, что надо делать, чтобы поддерживать свой вес на более низком уровне.



ТЫ ВЕСИШЬ 90 КГ И ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ...

Если хочешь весить 85 кг, из дневного рациона надо исключить 200 ккал и 5 г жиров (стаканчик мороженого) или ежедневно на 30 минут дольше ходить пешком. Дневной рацион при весе 85 кг: 2880 ккал, 96 г жиров.

Если хочешь весить 80 кг, из дневного рациона надо исключить 370 ккал и 10 г жиров (две горсти крекеров) или ежедневно на 40 минут дольше заниматься поднятием тяжестей. Дневной рацион при весе 80 кг: 2710 ккал, 90 г жиров.

Если хочешь весить 75 кг, из дневного рациона надо исключить 539 ккал и 15 г жиров (порцию картофеля-фри и стакан сладкой газировки) или на 35 минут дольше бегать в среднем темпе (1,5 км за 10 минут). Дневной рацион при весе 75 кг: 2541 ккал, 85 г жиров.

Маленькие уловки ради избавления от большого живота

Когда пытаешься сбросить вес, мелочи имеют большое значение. Наши 25 советов обязательно помогут тебе успешнее справиться с поставленной задачей

☞ Выпивай стакан нежирного молока, как только проснешься. Порция белка, полученная еще до посещения душа, не только придаст тебе энергии, но и подавит желание съесть на завтрак яичницу с беконом и пирожнное.

☞ Каждое утро в течение 2 минут отжимайся от пола. Конечно, физические нагрузки сразу после теплой постели — штука непростая, но именно так ты сможешь ежедневно избавляться от 21 ккал (примерно 1,2 кг веса в год).

☞ Утром съешь бутерброд с маслом. Исследования показывают, что у людей, употребляющих по утрам немного жира, желание потреблять его в течение дня гораздо ниже.

☞ Уходя на работу, возьми с собой литровую бутылку воды. Вода поможет тебе сжигать калории — 96 ккал только за счет того, что ты в течение 20 минут будешь нести бутылку, пока идешь пешком. В офисе пей воду со льдом, и твой организм сожжет еще 31 ккал, согревая ее до температуры тела.

☞ Объедайся с умом. Похудание и суровый аскетизм — совершенно разные понятия. Продукты с высоким содержанием воды и клетчатки насытят тебя, практически не добавив лишних калорий. Это:

► Нежирное (1%) или обезжиренное молоко.
► Супы на бульонной основе — мясной, овощной, куриный.
► Сырые овощи с подливкой, которая не содержит жира.
► Ягоды, цитрусовые или арбуз.
► Изделия из зерна грубого помола с высоким содержанием клетчатки (как минимум 3 г на порцию) с нежирным (1%) или обезжиренным молоком.
► Овощной сок.
► Обезжиренный йогурт с фруктами.
► Любое количество рыбного салата, индейки или ветчины с низким содержанием жира (менее 3 г на порцию). Приправь все это обезжиренным майонезом или лимонным соком, добавив немного перца и свежих овощей.

☞ Почувствовал голод — почисть зубы. Вкус зубной пасты может перебить даже желание съесть что-нибудь сладкое. Главное, чтобы в результате белозубая улыбка не стала шире тебя.

☞ Снова захотелось есть? Напряги мышцы живота. 15-секундное напряжение помогает снизить активность выделения желудочных соков.

☞ Ешь в правильной последовательности. Сначала овощи, потом крахмалосодержащие хлеб и картофель. Все самое жирное оставляй на потом. С учетом, что дело до свиной отбивной может и не дойти. Не поместится.

☞ Во время еды слушай спокойную музыку. Согласно результатам исследований, люди, жующие под расслабляющую музыку, делают это медлен-

нее и тщательнее. И в конечном итоге насыщаются быстрее, чем те, кто глотает куски в ритме рэпа или фламенко.

☞ Не лови где попало. Рыба имеет репутацию абсолютно здоровой пищи, но, когда ты закусываешь в кафе или ресторане быстрого обслуживания, пусть она лучше плывет мимо. Филе-о-фиш в Макдоналдсе содержит 450 ккал и 25 г жиров, т.е. в два-три раза больше, чем обычный гамбургер.

☞ Держи на прикроватном столике стакан воды и немного винограда. Если ты относишься к тому типу людей, которые среди ночи просыпаются от голодных приступов, фрукты и вода рядом с кроватью не позволят тебе совершить легкомысленный вояж на кухню, где в холодильнике дожидается своей очереди остаток шоколадного торта.

☞ Приправляй. Главный враг похудения — это нежелание есть невкусно. И не ешь! Для этого и существуют на свете приправы. Намажь на овощной сандвич толстый слой неострой горчицы или обезжиренного майонеза, приправь острым соевым соусом отварную капусту брокколи или другие не менее полезные продукты. А если польешь тушеные овощи соусом барбекю, тебя от этого рагу за уши не оттащишь.

☞ Разбавляй водой фруктовый сок. Этот продукт является коварным носителем жиров — 450-граммовая бутылка клюквенно-виноградного сока содержит 340 ккал. Отлей половину и спрячь в холодильник, а в бутылку добавь воды. Разницы не почувствуешь, а число калорий сократишь вдвое.

☞ Носи своего ребенка на плечах. Это полезно потому, что ты:
- ▶ лишний раз общаешься с малышом,
- ▶ укрепляешь мышцы плеч,
- ▶ сжигаешь лишние калории,
- ▶ даешь своему отпрыску шанс узнать, как выглядит мир с высоты взрослых.

☞ Не ограничивай первую порцию. Положив на тарелку слишком мало вначале, ты потребуешь добавки. И она может быть гораздо большей. Аппетит приходит во время еды, как известно. Наполняй тарелку с первого раза, стараясь оставлять побольше пустых мест для того, чтобы заполнить их свежими овощами.

☞ Пей только черный кофе. Если ты любишь сладкий кофе со сливками, этот совет тебя не обрадует. Но учти: чашка черного кофе — это 10 ккал и ни грамма жира, а чашка сладкого кофе со сливками 210 ккал и 11 г жира. Итого за год — 73000 ккал или 9,5 кг веса. И это если по чашке в день.

☞ На обед — больше белков. Тарелка фасолевого супа или несколько ломтиков постной индейки хорошо утоляют голод и резко снижают аппетит. Ты потребишь минимальное количество калорий и не будешь клевать носом после обеденного перерыва.

☞ Десерт — это после, а не вместо. Любишь сладости — сначала нормально поужинай, а потом съешь маленький кусочек шоколада. Ощущение будет то же, как если бы ты съел огромный шоколадный торт.

☞ Перчи. Очень острые блюда едят медленнее (надо запить и отдышаться), а значит и наедаются быстрее. Кроме того, перец стимулирует обмен веществ.

☞ Жуй бабл-гам. Если вкусно так, что невозможно остановиться, — пожуй ядреную жвачку. Она отобьет желание есть третью порцию спагетти. Если очень невкусно, съешь как можно меньше и тоже пожуй. Поймешь, что червяка ты уже заморил. И хватит .

☞ Не ставь на стол еду на блюдах. Когда в пределах досягаемости стоит запеченный поросенок — двумя тонкими ломтиками ты не ограничишься.

☞ Осторожнее с диетгазировками. В них мало калорий, однако исследования показывают, что у тех, кто увлекается напитками с сахарозаменителями, наблюдается повышенный аппетит.

☞ Заканчивай трапезу последним. Те, у кого есть проблемы с лишним весом, как правило едят быстро и в любой компании опережают всех.

☞ Реже обедай с друзьями. Психологи утверждают, что в компании люди едят больше, чем в одиночку.

☞ Больше занимайся танцами. В среднем ты сожжешь 31 ккал за 5 минут. Не говоря уж о шансе встретить прекрасную незнакомку. М

Вам надоело бегать по магазинам, стоять в очередях... Теперь эти заботы возьмет на себ
первый в Москве супермаркет по телефону
"Служба 77"
http://www.service77.ru

"Служба 77" — первый в Москве супермаркет по телефону — создана при поддержке Пр
вительства Москвы. Теперь по телефону можно заказать домой или в офис, по ценам м
газина и ниже, сертифицированные товары известных марок — более **4000** наименовани
продукты, напитки, детское питание и многое другое. Заказ будет доставлен
указанному адресу в удобное для Вас время. Оплата — по факту доставки. **Зака
стоимостью от 700 рублей будет доставлен по Москве бесплатно.** Но и это еще не все!
❑ Нет свободного времени, чтобы заплатить за телефон и Интернет? Закажите карточ
Би+ и Интернет-карты в "Службе 77".
❑ Вы вспомнили, что у друга (подруги, тещи, начальника) завтра День рождения, а время
на покупку подарка катострофически не хватает? "Служба 77" поможет Вам справиться
с этой проблемой!
❑ Жарко, душно и хочется на природу? Не мучайтесь. Отправляйтесь немедленно! Продукты доставят на дачу. Учтите, что выбор пива и других алкогольных напитков расширился в несколько раз. Ну и соответственно, детям — мороженое (доставляется нерастаявшим), а дамам — цветы!

Телефон "Службы 77": 234-99-77
с 8-00 до 24-00, с 0-00 до 8-00 – автоответчик, без выходных

77 товары на до
СЛУЖБ

Внимание! Неопытным террористам пользование инструкцией категорически воспрещается. Кроме шуток.

Фото: Stefan May

Автор: Илья Кирданов

СЕКС-БОМБА

Абсолютно термоядерные испытания

Не все на свете стоит узнавать на собственном опыте. Есть вещи, без которых ты вполне можешь и обойтись. Прожить без них всю жизнь тихо и размеренно, без особых выкрутасов. Но что делать, когда выкрутасов все-таки хочется?

Особенно выкрутасов сексуальных. Что неудивительно, поскольку секс вообще всегда тесно связан с многочисленными табу, запретами и ограничениями, а для людей нет большего удовольствия, чем всласть понарушать какие-нибудь табу и запреты. Хочется — зажигай! Главное, чтобы это никому не навредило. Поэтому, если ты уж решился вытворить сегодня ночью что-нибудь уж совсем разэтакое, — сверься с нашими рекомендациями. В которых мы сообщаем, как все устроить с минимальными разрушениями. Заодно, может, и почерпнешь пару-другую горячих идей, которые без наших добрых советов тебе бы и в голову не пришли. Соблюдай технику безопасности — на такое согласится далеко не каждая женщина. Все эти секретные испытания рекомендуется проводить только с самой убойной секс-бомбой. Тут же и проверите — такая ли она взрывная, как ей кажется.

Восток — дело тонкое. Поэтому банзай...

Идея

Японские мафиози — члены якудзы — придумали массу оригинальных способов проводить время. Например, издеваясь над своими мизинцами и прочими частями тела. Когда они попадали в тюрьму, то не унывали, а наоборот, радовались. Чем дольше был срок, тем больше они радовались. Потому что за каждый год, проведенный в тюрьме, член якудзы имел право вставить себе под кожу крайней плоти крупную жемчужину. Так он и занимался на каторге изящным рукоделием, зная — после выхода все гейши будут его. Ты тоже можешь взять на вооружение его драгоценный опыт. Причем без всякого членовредительства. Достаточно просто засунуть в презерватив несколько крупных бусин или шариков.

Как это работает

Особенно хорош этот способ для тех, у кого пенис небольшой, — бусины придадут ему дополнительный объем. Презерватив должен плотно облегать пенис, иначе все бусины скатятся туда, где им быть не положено, и могут больно прищемить головку. И, конечно, сейчас тебе не стоит зацикливаться на собственной чувствительности — презерватив нужно выбрать потолще и погрубее. Потому что, если он порвется, последствия могут быть самыми печальными. Вплоть до необходимости отправлять подругу к гинекологу, дабы он профессионально занялся ловлей жемчуга.

Что чувствует секс-бомба

Ощущение примерно такое же, как когда ты занимаешься с ней сексом в рифленом презервативе. Умноженное эдак на 15-20. Совсем хорошо, если все будет происходить в темноте: пенис, облаченный в презерватив с бусинами, не является самым эстетичным в мире зрелищем и способен навести наблюдателя на грустные размышления о бубонной чуме и проказе.

Уровень сложности

3 из 10. Только не пытайся сперва прилепить бусины к пенису, а уж потом надевать презерватив.

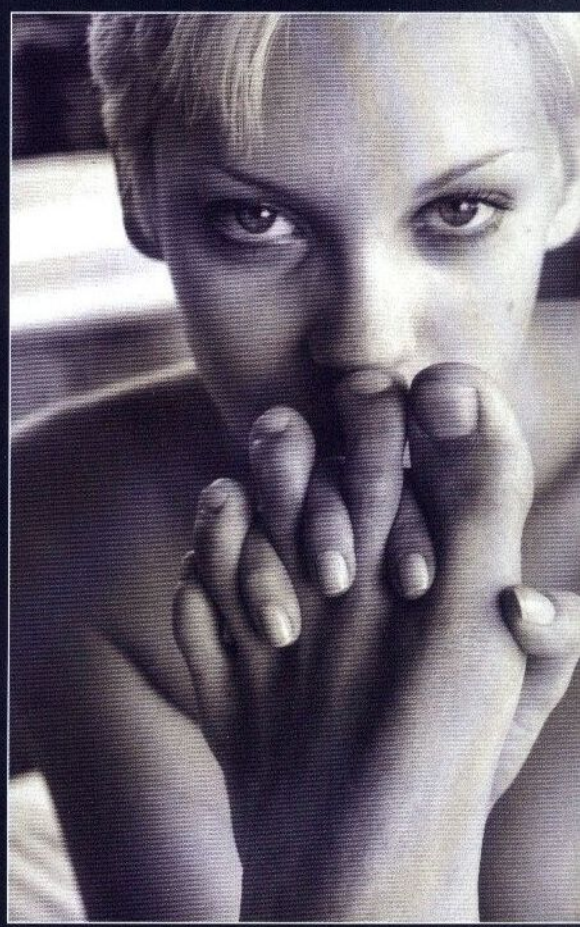
Чего левая нога захочет.

Идея

Ведешь подругу в ресторан, где не слишком много света и достаточно длинные скатерти. Усаживаешься напротив нее. Разуваешься и не самым заметным образом стаскиваешь с ноги носок. Теперь медленно ползем вверх, трогая пальцами ноги ее щиколотки, колени и, наконец, все самое интересное. Сохраняя при этом самое невозмутимое выражение лица. Даже если она по малоопытности пошла с тобой ужинать в трусах, это ничему не помешает — их всегда можно сдвинуть вбок.

Как это работает

Так как мы вроде бы произошли от обезьян, то по идее пальцы твоих ног не должны слишком сильно уступать пальцам рук в разнообразных умениях. Например, лезть куда не надо и стимулировать женский клитор. Но если ты двигаешь ими с трудом, то стоит предварительно попрактиковаться. Поучись, например, переключать ногами кнопки на телевизионном пульте и поднимать с пола карандаши. При надлежащей практике ты без проблем сможешь довести партнершу до такого состояния, что, когда официант доберется-таки до вашего столика — принять заказ, — единственное, что она сможет потребовать, это воды. И то очень тихо.



Что чувствует секс-бомба

Если у тебя чистые ноги и коротко подстриженные ногти, то она чувствует себя очень хорошо, хотя и странно. Если ситуация обратная, то она, во-первых, чувствует, что ее что-то царапает, а во-вторых, запах сыра. Которого вам вроде бы не подавали.

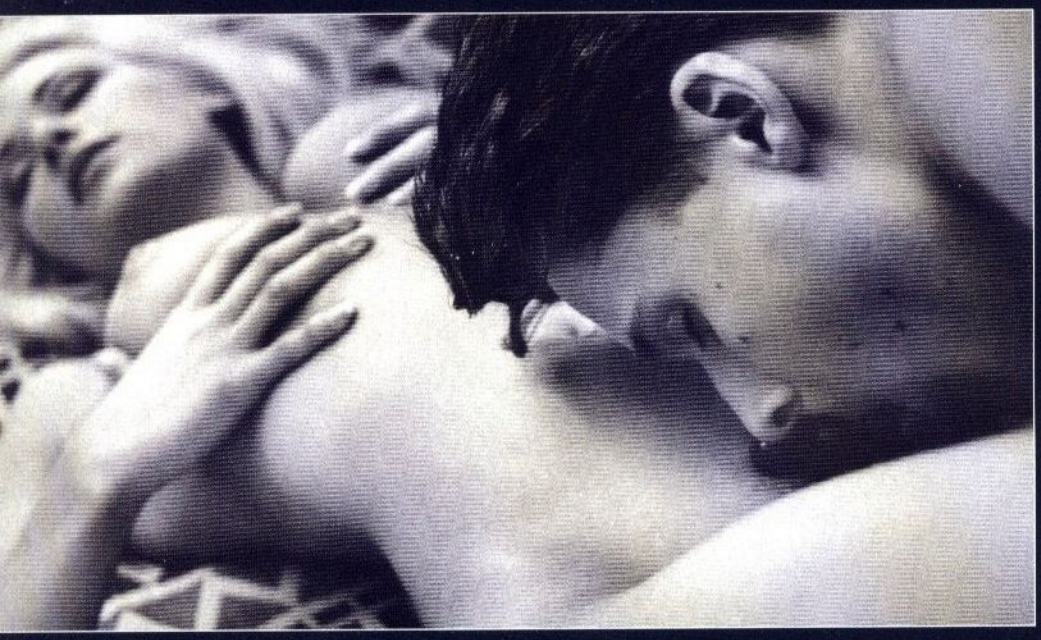
Уровень сложности

7 из 10. Твои движения должны быть ритмичными и очень осторожными. Тут гораздо лучше недожать, чем пережать.

Полный шоколад. Тает не во рту.

Идея

В следующий раз будешь в кондитерском магазине — купи шоколадный батончик с твердой начинкой. Шоколад вы можете слизать по очереди, а вот сам батончик можно будет потихоньку запихать ей сам знаешь куда (ты же не настолько ревнивый тип, чтобы тебя это смутило?). Водя батончиком, как собственным пенисом, ты можешь одновременно слизывать с партнерши остатки шоколада — тебе вкусно, а ей приятно.



Как это работает

Шоколадки типа «Марс» или «Милки Вэй» не подходят категорически. То, что от них остается после слизывания шоколада, не способно заменить пенис, даже находящийся в стадии безнадежной импотенции. Лучше всего будет запастись батончиками, сердцевина которых сделана из воздушного риса на меду. Мед, находясь в теплом и мокром влагалище, скоро станет таять, и зерна начнут высвобождаться и расправляться, что доставит партнерше дополнительные неожиданные ощущения.

Что чувствует секс-бомба

Рот-фронт! Чем бугристее поверхность батончика, тем лучше. И не стоит запихивать его вглубь — полутора сантиметров будет более чем достаточно.

Уровень сложности

0 из 10. Если только у тебя нет аллергии на шоколад.

В собственном соку.

Идея

После эякуляции, когда все, чем ты располагал на данный момент, выплеснется на живот или бедра партнерши, не обязательно тут же бережно вытирать девушку простынкой. Если хочешь потрясти ее до глубины души, слижи с ее тела все, что ты туда пролил. Или вмассируй это в ее кожу языком. Ну и что ты так уставился на этот абзац? Между прочим, она этот фокус регулярно проделывает и ничего — пока жива-здорова.

Как это работает

Если твои предубеждения слишком сильны, представь, что это на самом деле что-то совсем другое. Яичный белок. Новое средство от изжоги. Оригинальный китайский соус. Кстати, ничего такого ужасного на вкус не наблюдается. Поверь автору, автор пробовал — и не стесняется в этом открыто признаться.

Что чувствует секс-бомба

Что ты совсем рехнулся на почве страсти к ней. Это во-первых. А во-вторых, что раз ты такой раскованный и свободомыслящий, то, может быть, именно с тобой стоит рискнуть и воплотить в жизнь парочку ее самых затейливых сексуальных фантазий.

Уровень сложности

4 из 10. В конце концов, ты же не переживаешь из-за того, что у тебя во рту постоянно находятся твои слюни? Они же твои — не чьи-то еще.

«Записку» пишется раздельно.

Идея

Занимаясь куннилингусом, ты можешь значительно развеселить процесс, если будешь писать языком буквы в районе клитора партнерши. А она пусть их угадывает. Если у нее получается хорошо, можно писать даже целые предложения на иностранных языках: «Ай лайк ту фак ю олл найт, ю хорни бич!» А если не очень, то можно выдавать что-нибудь более привычное: «Путина — в президенты!»

Как это работает

Проверь, насколько точным и сильным языком ты обладаешь. Попытайся разборчиво написать им что-нибудь на запотевшем зеркале в ванной так, чтобы буквы не были больше двух-трех сантиметров. Если не получается — тренируйся. Умение приходит с опытом.

Что чувствует секс-бомба

Написание интересных и полезных текстов потребует от тебя частой смены ритма и направления, что в начальной стадии куннилингуса наиболее эффективно.

Уровень сложности

7 из 10. Важно не наделать грамматических ошибок. Как-то это совсем некстати будет.

А вот еще один раскрученный способ.

Идея

Занимаясь сексом в классической миссионерской позиции, ты можешь, не останавливаясь, совершить несколько круговых оборотов над партнершей (подобно лопасти вертолета).

Как это работает

Главное — не выпасть из гнезда. Это особенно актуально на полдороге, в тот момент, когда ты повернут головой к ногам партнерши. Поэтому все время плотно прижимайся к ней в точке «скрепления». Переноси основной упор на руки, а не на ноги — так тебе легче будет контролировать ситуацию.

Что чувствует секс-бомба

Если ты вращаешься медленно, она может насладиться постоянно меняющейся гаммой ощущений. А если у тебя хватит сил и сноровки проделывать это все со скоростью настоящего вертолетного винта, то она решит, что ты безусловно заслужил самую большую

и золотую олимпийскую медаль по гимнастике.

Уровень сложности

9 из 10. Олимпийские медали так просто не раздают.

Играй на понижение.

Идея

Находясь сверху и внутри партнерши, подвинь ее так, чтобы ее торс и голова свесились за край постели.

Как это работает

Так как обе твои руки сейчас заняты (они держат ее за бедра), важно, чтобы соратница сама поддерживала себя сзади ладонью под шею. Черепно-мозговые травмы нам сейчас ни к чему.

Что чувствует секс-бомба

Головокружение, вызванное приливом крови к голове и недостатком кислорода. И то и другое усиливает ее способность к оргазму.

Уровень сложности

3 из 10. Сразу же возвращай девушку в исходное положение, если она попросит это сделать. Потом можешь сказать ей, что таких не берут в космонавты.

Мы рождены, чтоб сказку сделать былью.

Идея

Говорят, что женскую эякуляцию придумали в 70-х годах американские лесбиянки как вызов мужскому доминированию. С тех пор ее иногда показывают в самых отвязных порнофильмах. Помнишь, когда из царицы Екатерины столовыми ложками льется рисовый отвар, а она кричит «Дас ист фантастиш!». В реальности это чудо мало кому удавалось увидеть, а некоторые медики даже иногда высказываются в том смысле, что женская эякуляция — это миф. Хотя, вообще-то, доказано, что у женщин в момент оргазма в отдельных случаях может отходить так называемая «слизистая пробка» — обильные слизистые секреты белесоватого цвета.

Как это работает

Введи пальцы в ее влагалище, повернув руку ладонью вверх (партнерша в этот момент лежит на спине). Постарайся нащупать с обратной стороны ее лобка подушечкой пальцев небольшое мясистое утолщение на стенке влагалища — теоретически там должна располагаться таинственная точка G, которая у одних женщин есть, у других вроде бы ее нет, а у третьих она то появляется, то исчезает. Пусть партнерша скажет тебе, если ее ощущения станут особенно сильными — значит, ты нащупал стратегическую кнопку. Теперь начинай ритмично надавливать на нее. Когда у партнерши от данных манипуляций появится ощущение, что ей хочется писать, уговори девушку расслабиться и дать волю своим желаниям. Появившаяся жидкость будет не мочой. Теоретически. Если не получилось — все претензии к американским лесбиянкам.

Что чувствует секс-бомба

Что эту ночь она при любом раскладе не забудет никогда. Будь уверен.

Уровень сложности

9,5 из 10. И учти, что некоторые женщины действительно совершенно не способны на эякуляцию.

Все соседи закачаются...

Идея

Ты сидишь на качелях с расстегнутой ширинкой. Подруга разместилась лицом к тебе, перекинув свои ноги через твои. Во время полового акта раскачивать качели нужно будет, сам понимаешь, тебе. Только не пытайся крутить «солнышко».

Как это работает

Желательно делать это, когда на улице темно и даже та синевласая бабулька, которая вечно прогуливает во дворе свою чи-хуа-хуа, ничего не сможет разглядеть своими мощными диоптриями. Надевай брюки с ширинкой на пуговицах — молния может больно прищемить некоторые части ваших тел.

Что чувствует секс-бомба

Центростремительная сила — великая вещь. Особенно если у девушки все в порядке с вестибулярным аппаратом.

Уровень сложности

4 из 10. Много энергии тратится на посторонние вещи — раскачивание, притормаживание, попытки незаметно отогнать ногой чи-хуа-хуа, которая все-таки прибежала выяснить, что тут, собственно говоря, происходит.

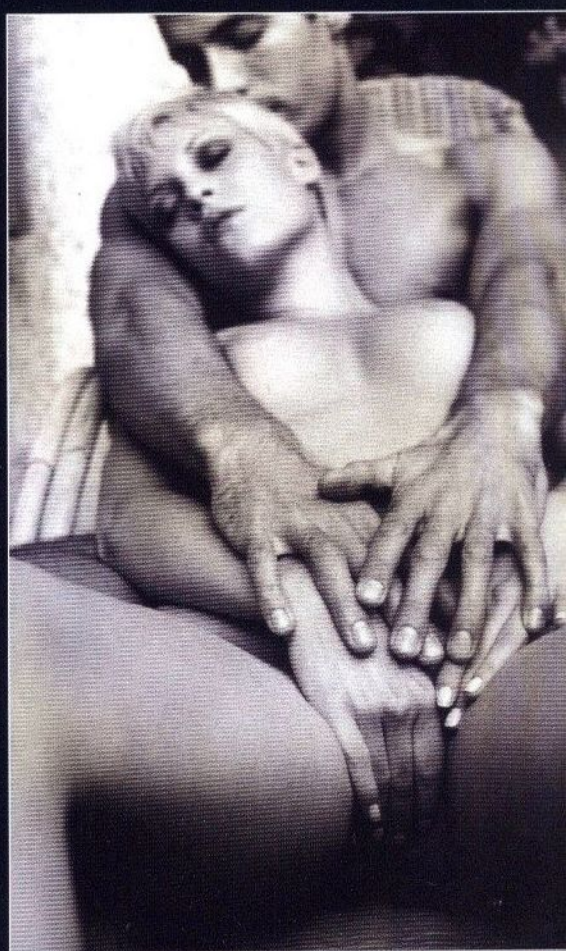
Раскулачивание. Без репрессий!

Идея

Сперва ты просовываешь внутрь ее влагалища один палец, потом второй, потом третий. Когда внутри окажется весь кулак, осторожно сжимай и слегка разжимай его. Очень осторожно — почти незаметным движением. Учти, что незаметным оно будет казаться только тебе.

Как это работает

Понадобится много лубриканта — смазочной жидкости. Купи самую большую цистерну. На руку желательно надеть хирургическую перчатку, она облегчит проскальзывание. Дополнительно можно прибегнуть к активной стимуляции клитора партнерши, например при помощи вибратора. В комплексе все эти ухищрения приведут к тому, что твой кулак все-таки поместится.



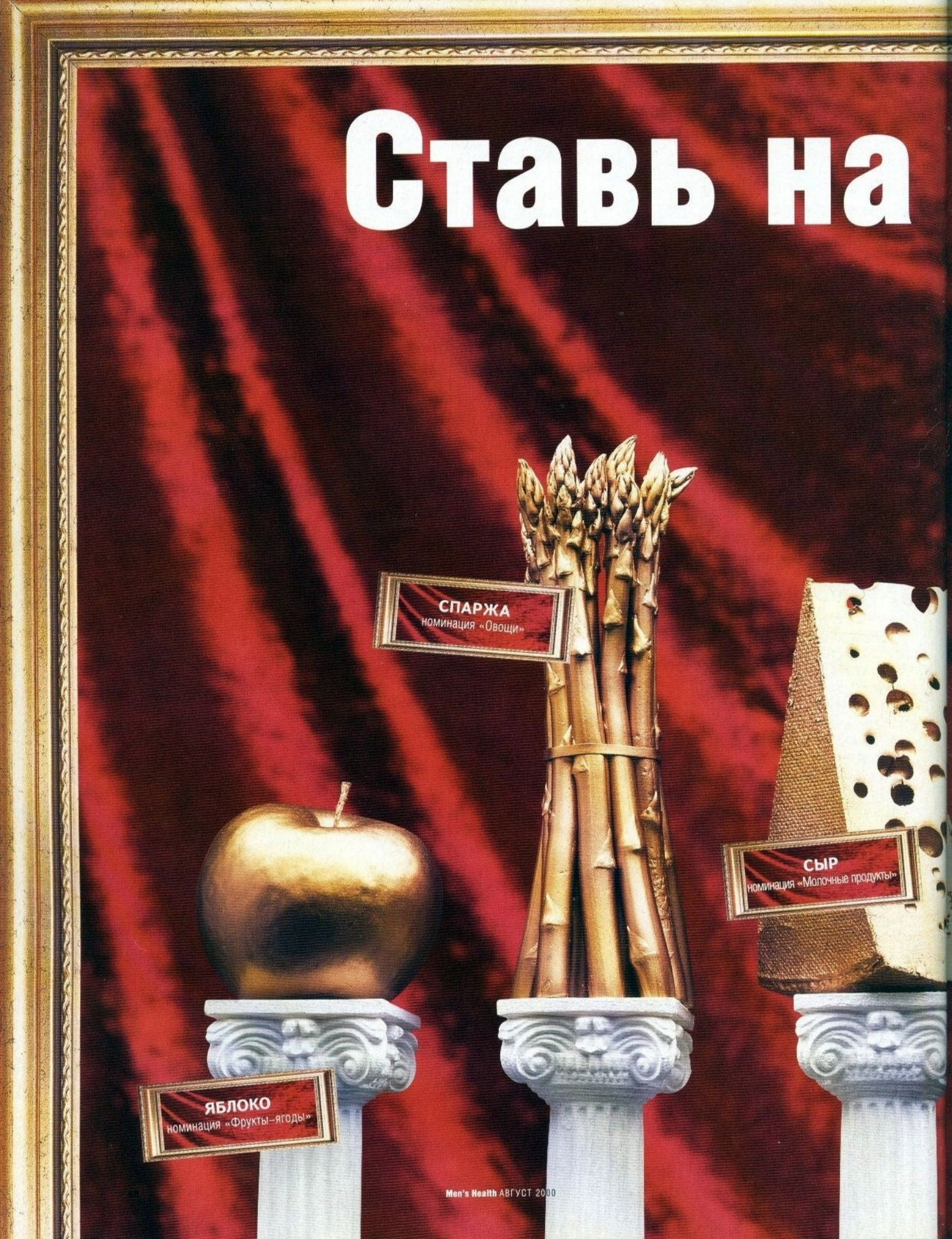
Что чувствует секс-бомба

Либо она это навсегда возненавидит, либо придет в неописуемый восторг. Заранее ничего предсказать нельзя.

Уровень сложности

10 из 10. Во-первых, нужно собрать все эти перчатки, лубриканты и вибраторы. Во-вторых, чем больше у тебя кулак, тем дольше придется стараться и тем меньше шансов на успех. MH

Ставь на


СПАРЖА
номинация «Овощи»
СЫР
номинация «Молочные продукты»
ЯБЛОКО
номинация «Фрукты–ягоды»

фаворитов

50 самых лучших вещей, которые ты только можешь съесть.

Итак, уважаемые дамы и господа, представляем победителей. Гип-гип-ура! Вот они: самые полезные, самые необходимые, самые победоносные продукты. Настоящие звезды холодильников и микроволновок. Аплодисменты, пожалуйста! Приятного аппетита. А если серьезно, то, когда стоишь перед полкой в магазине и размышляешь, что бы такое выбрать сегодня на обед, хорошо бы ты приобрел что-нибудь из приведенного далее списка.

Автор: Тим Шустер

Фото: Klaus Willenbrock

Победители в номинации «Фрукты–ягоды»

1. Яблоко В идеале их нужно съедать штук по пять в день. Так ты будешь полон витамина С, защитишь иммунную систему и улучшишь обмен веществ.

2. Папайя Если научишься часто потреблять эту тропическую диковину, тебе наверняка будет обеспечена долгая сексуальная жизнь. Папайя — коктейль разных ферментов, в число которых входит, например, уникальный фермент химопапаин, стимулирующий сексуальные способности.

3. Банан Съев спелый банан, ты вскоре испытаешь прилив энергии — за счет поступившей в кровь глюкозы. Кроме того, банан способен улучшить регенерационные функции организма и поможет быстрее восстановиться после нагрузки. А как ты думаешь, почему вокруг теннисных кортов все всегда усеяно банановыми шкурками? Уж не для того, чтобы на них зрители поскальзывались.

4. Вишня В 20 вишнях содержится примерно столько же ацетилсалициловой кислоты, сколько в двух таблетках аспирина. При этом гастрита вишня не провоцирует — в отличие от аспирина.

5. Манго Чемпион среди фруктов по содержанию витамина А (200 мкг на 100 г). Если ты собираешься увеличить состав семьи, налегай на манго, так как витамин А повышает способность мужчины к оплодотворению.

Победители в номинации «Дары моря»

1. Лосось Да, лосось довольно жирная рыба. Мясо с его бочков содержит почти 10% жиров. Зато именно в этом жире содержится полиненасыщенная жирная кислота Омега 3, являющаяся профилактическим средством против инфаркта.

2. Устрицы Казанова их любил почти так же нежно, как своих многочисленных женщин. И это неудивительно: оба чувства взаимосвязаны. Потому что в устрицах водится много цинка, стимулирующего половую активность и улучшающего выработку семенной жидкости.

3. Креветки Так же, как лангусты, омары, крабы и прочая ракообразная живность, креветки изобилуют витамином В12, стимулирующим кровообращение. Но при этом есть всю эту роскошь нужно в вареном виде — при обжаривании креветок витамин разрушается.

4. Мидии Содержат большое количество йода, необходимого для работы щитовидной железы. А если эта железа работает плохо, то с человеком может произойти много неприятных вещей. Например, у него может появиться хроническая осенне-весенняя депрессия. Причем такая, что глаза на лоб полезут.

5. Треска Жир в ее печени содержит много витамина D, без которого в костях перестает удерживаться кальций. Особенное внимание печени трески стоит уделять зимой и осенью, когда недостаток солнечного света не позволяет твоему организму самому вырабатывать этот важнейший витамин.

Победители в номинации «Напитки»

1. Вода Возможно, зайти в бар и лихо опрокинуть пару-тройку стаканчиков воды — это не совсем то, что ты собирался сделать сегодня вечером. Но вода самая полезная из всех существующих в мире жидкостей. Причем ее пить можно сколь угодно много, только здоровее будешь. У людей, выпивающих 2-2,5 литра воды ежедневно, морщины на лице и теле образуются лет на пятнадцать позже, чем у их «засушенных» сверстников.

2. Зеленый чай В нем много фтора, укрепляющего зубы и защищающего их от кариеса. Но не стоит пить больше трех чашек в день, иначе на зубах могут появиться белые точки.

3. Черный чай Здоровая альтернатива кофе — черный чай — содержит достаточно кофеина, чтобы быстро разбудить тебя утром, но недостаточно для того, чтобы участилось сердцебиение и затряслись пальцы. Кроме того, «чайный кофеин» (иначе теин) стимулирует обмен веществ в коре головного мозга.

4. Красное вино содержит редкий биофлавоноид кверцитин. Этот флавоноид снижает заизвесткованность стенок сосудов, уменьшает кровяное давление и предохраняет твое сердце. Впрочем, не стоит защищать сосуды слишком активно. Бокала в день достаточно.

5. Морковный сок В нем много разных полезных вещей. Но чем он уникален, так это наличием в нем селена — микроэлемента, сражающегося с канцерогенными свободными радикалами.

Победители в номинации «Злаки»

1. Пшеница Каждое зернышко — это небольшой пакетик с фосфором. А фосфор человеку нужен не для того чтобы светиться в темноте, а чтобы мускулы получали достаточно энергии из клеток.

2. Льняное семя Одно из лучших средств против запора, оно содержит много балластных веществ. Чайная ложка в день — и твоему здоровому пищеварению позавидовал бы Юрий Гагарин. Только не забудь в это время пить побольше жидкости.

3. Тыквенные семечки Содержат особые эфирные масла, которые целительно воздействуют на простату.

4. Рожь Если у тебя бывают судороги в ногах, то причиной этому является магниевая недостаточность. Ржаной хлеб — отличный поставщик магния.

5. Овсяные хлопья Порция овсянки наполнит тебя энергией на несколько часов. Одновременно она существенно понизит уровень холестерина в крови.

Победители в номинации «Овощи»

1. Артишоки Вечеринка была бурной? Похмелье тоже? Тебе нужен кинарин, который приведет в чувство печень. Это то самое вещество, которое придает листьям артишока горьковатый привкус.

2. Красный сладкий перец Если ты не можешь с десяти метров отличить вон ту красотку от фонарного столба, то почаще налегай на сладкий красный перец. Бета-каротин, содержащийся в большинстве красных овощей, положительно влияет на зрение.

3. Картофель Важный продукт для тех из нас, кто хочет иметь хорошую фигуру. Содержит массу энергетически богатых углеводов и не содержит жира. Съев тарелку картофеля, ты долгое время будешь чувствовать себя сытым, не перебрав при этом калорий. Главное, не надо бухать в картошку масло.

4. Зеленая спаржа Рекордсмен по содержанию фолиевой кислоты. Один 150-граммовый стебель покрывает дневную норму этого вещества, обеспечивающего надежную работу системы кровообращения.

5. Сельдерей Знаменитый афродизиак. Сельдерей содержит гормон андростерон, усиливающий половое влечение. Помимо того, в сельдерее есть и терпен — вещество, эффективно уничтожающее бактерий на слизистых оболочках.

Победители в номинации «Мясо»

1. Куриная печень Источник железа. Этот элемент необходим тебе для построения красных кровяных телец и организации кислородного обмена.

2. Баранина Пропало желание? Заплати налоги, а на оставшиеся деньги купи баранью лопатку и попроси подружку приготовить ее на ужин. Подружка не пожалеет о затраченных усилиях — в баранине содержится целая армия разных веществ, улучшающих потенцию.

3. Грудка индейки Мясо индейки не только является диетическим блюдом, но и содержит триптофан, который способствует выработке гормона серотонина. А серотонин улучшает настроение и умственные способности.

4. Говяжье сердце Ни единого шанса пародонтозу! Находящийся в говяжьем сердце коэнзим Q10 защитит твои десны от воспаления.

5. Телятина Телята не отличаются длинной и шелковистой шерстью. А ты будешь ею отличаться, потому что твои волосы укрепят содержащиеся в телятине аминокислоты метионин и цистеин.

Победители в номинации «Пряности»

1. Чили Содержит капсаицин, улучшающий кровообращение и способствующий выработке «гормона радости» — эндорфина.

2. Имбирь Если у тебя есть странная привычка проводить морские путешествия в виде зеленом, измученном и то и дело припадающим к корабельным сантехническим приспособлениям, то в следующий раз прихвати с собой имбирный корень. Имбирь, если грызть его достаточно усердно, спасает от тошноты и прочих мутных ощущений.

3. Петрушка Настоящая калиевая бомба. Если ты занимаешься фитнесом, то калия тебе нужно много — без него твое тело не сумеет преобразовывать поступающий белок в мышцы.

4. Базилик Эфирные масла, находящиеся в базилике, так стимулируют мочевыводящий канал, что это может даже привести к легкой эрекции. Впрочем, как афродизиак базилик использовать все же не стоит. У него другое предназначение — он отменное мочегонное.

5. Шалфей Влажные ладони и темные круги на рубашке под мышками могут уйти в прошлое при активном потреблении свежего шалфея. Его эфирные масла подавляют потоотделение.

Победители в номинации «Молочные продукты»

1. Йогурт Улучшает пищеварение и оптимизирует флору кишечника, что повышает твою устойчивость к инфекциям любого рода.

2. Сыр Опять цинк, такой важный для оплодотворения. С помощью сыра ты не только сумеешь зачать ребенка, но даже запомнишь, зачем ты, собственного говоря, решил это сделать. Содержащийся в сыре холин улучшает память.

3. Обезжиренное молоко Молоко содержит целый спектр важнейших микроэлементов и витаминов. А если пить обезжиренное (0,5%) молоко, то все это богатство будет попадать к тебе еще и без вреда для фигуры.

4. Кефир Ничего, что его так любят пить младенцы. Мужчин это смущать не должно — 14% чистого белка для человека, занятого строительством собственного тела, на дороге не валяются.

5. Обезжиренное и витаминизированное какао Идеальный фитнес-напиток: жира и калорий мало, микроэлементов и углеводов много.

Победители в номинации «Фаст-фуд»

1. Бублики со шпинатом То, что на самом деле в шпинате вовсе не содержится так много железа, знает уже, наверное, даже матрос Папай. Но зато чего у шпината не отнять, так это обилия биотина. Который иногда называют «витамином красоты», так как он делает кожу ровной и гладкой, а волосы и ногти — крепкими.

2. Гамбургер с огурцом. С калорийностью гамбургеров все обстоит не так уж и плохо (260 ккал на 100 г — сущая ерунда по сравнению с чизбургером). А если в нем еще и водится соленый огурец, то можешь смело вонзать зубы. В соленых огурцах находится кремниевая кислота, укрепляющее связки.

3. Чесночные тосты Особенно если в придачу к ним идет много чесночного соуса. Аллицин, содержащийся в чесноке, улучшает кровообращение и предохраняет от инсульта. А поцелуи могут и подождать.

4. Пицца-маргарита В классической пицце-маргарите много помидоров. А в помидорах много ликопина. А ликопин уничтожает много свободных радикалов, которые могут привести к раковым заболеваниям.

5. Сосиски с горчицей Сами по себе сосиски — пища вредная. Но если как следует обмазать сосиску горчицей, то вред от кушанья можно свести на нет: в горчице содержится примерно столько же разнообразных лекарственных веществ, сколько в твоей домашней аптечке. Кроме того, горчица «спалит» сосисочный жир и не даст ему осесть у тебя на талии.

Победители в номинации «Десерт»

1. Орехи Если тебе нужны сегодня собранность и хорошая память, съешь горсть любых орехов. В них содержится лецитин, вещество, которое поможет тебе лучше усваивать информацию.

2. Мишки из жевательного мармелада. Они выглядят очень безобидными. Таковыми и являются, так как практически не содержат жира.

3. Темный шоколад Жир и сахар, казалось бы, не самое здоровое сочетание. Но немного шоколада никому не повредит. Чем темнее шоколад, тем больше в нем полифенола — биоактивного вещества, предохраняющего сосуды от атеросклероза.

4. Лакричные конфеты Флавоноиды, содержащиеся в лакрице, обладают тонизирующим эффектом. Съев с утра в постели лакричную конфету, ты искренне можешь порадоваться тому, что у тебя впереди такой напряженный, загруженный и интересный рабочий день.

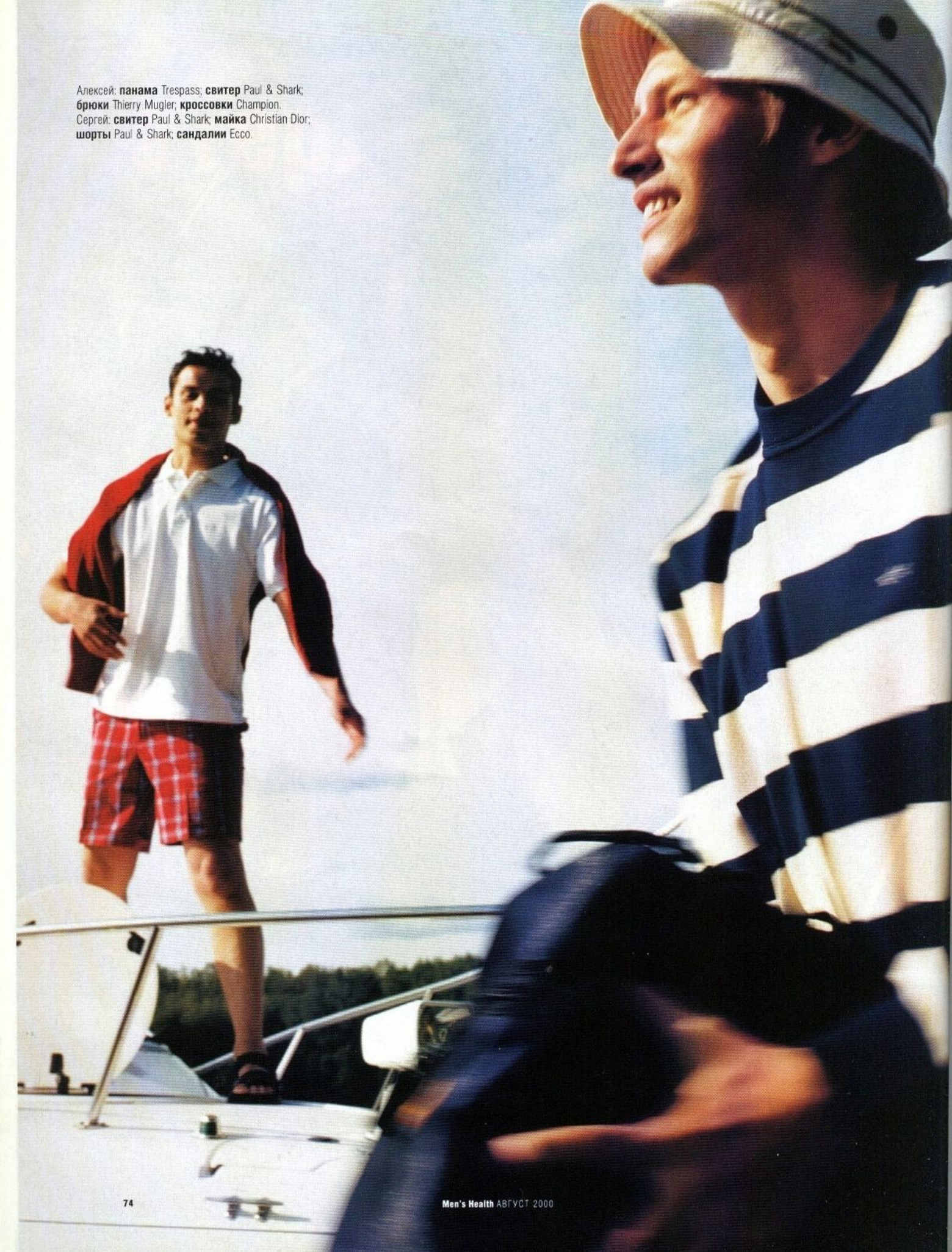
5. Ванильное печенье Знаешь, почему монахи в средневековых монастырях исключали из рациона ваниль? Потому что она легко приводит мужчин в приподнятое и весьма романтическое состояние. Но мы-то с тобой, слава Богу, живем не в средние века...

Ватерлиния

Фотограф: **Антон Ланге**
Стиль: **Виктория Мусса**
Визажист/Прически: **Елена Усанова**
Модели: **Сергей и Алексей**
агентство «Евгения»
(Нижний Новгород)

Алексей: **свитер** Donna Karan; **брюки** Paul & Shark;
сабо Cesare Paciotti.
Сергей: **тенниска** Paul & Shark; **брюки** Missoni;
очки Emporio Armani.

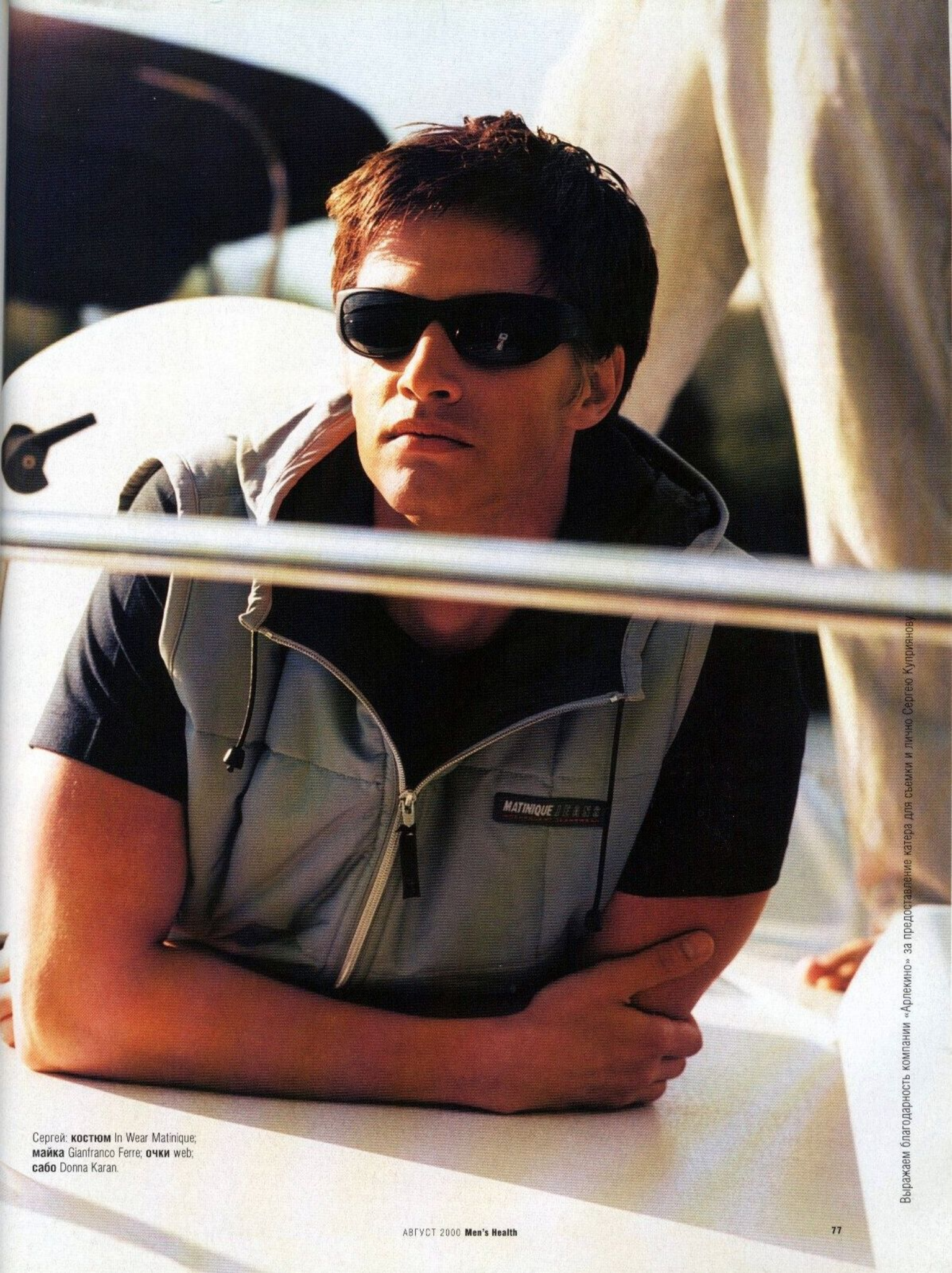
Сергей: **рубашка** In Wear Matinique; **шорты** Mexx; **сандалии** Champion.



Алексей: **панама** Trespass; **свитер** Paul & Shark; **брюки** Thierry Mugler; **кроссовки** Champion.
Сергей: **свитер** Paul & Shark; **майка** Christian Dior; **шорты** Paul & Shark; **сандалии** Ecco.

Алексей: **майка** Umberto Bilancioni; **брюки** Pal Zileri; **туфли** Cerruti.

Сергей: **брюки** In Wear Matinique; **майка** Mexx; **туфли** Vagabond.



Сергей: **костюм** In Wear Matinique;
майка Gianfranco Ferre; **очки** web;
сабо Donna Karan.

Выражаем благодарность компании «Арлекино» за предоставление катера для съемки и лично Сергею Куприянову

BELLAGIO

«Подлинный секрет счастья - в искании красоты!»

Оскар Уайльд

В какие края нужно отправиться, чтобы окунуться в мир удовольствий и восхищения, чтобы ощутить вдохновение от общения с миром искусства и проникнуться красотами природы, чтобы отведать вкуснейшие блюда в экзотических ресторанах, посетить самые яркие шоу и магазины? Есть ли на Земле место, где можно было бы найти все это сразу?

О да! Это место – Лас-Вегас, столица мира развлечений, любимый город Фортуны. Сюда на звон монет и сверкание огней стекаются и «охотники за удачей», и те, кто привык получать от жизни только лучшее. Для самых избалованных и требовательных клиентов и был создан уникальный отель Bellagio – настоящая жемчужина Лас-Вегаса.

Хорошие гостиницы строили здесь всегда, но перед строителями Bellagio стояла задача создать нечто принципиально новое. Для этого были приглашены лучшие специалисты со всего мира и затрачены огромные средства – 1 миллиард 700 миллионов долларов. В результате появилось удивительное сочетание искусства, парков, архитектуры, цветов и музыки – отель Bellagio. Каждая часть его уникальна, но самое замечательное то, как эти части соединены в единое целое. Bellagio – это картина, нарисованная однажды, но предстающая перед зрителями всегда в разных ракурсах, никогда не перестающая радовать и удивлять.

В архитектуре отеля гармонично переплетаются романтический символизм и классические образцы итальянского зодчества. Высокий потолок парадной залы украшает единственная в своем роде стеклянная скульптура – люстра Fiori di Como, выполненная мастером Dale Chihuly, чьи работы выставлены во всех известных музеях мира. Попадая в этот зал, словно оказываешься в раю! Повсюду растут цветы и деревья, раздается пение птиц! Оранжереи Bellagio изменяются каждый сезон. Это чудо создают 115 садоводов и специалист по свету David Hersey. Его уникальные подсветки дополняют буйство цвета и формы. На Рождество здесь устанавливают 32-футовую новогоднюю елку. Даже приезжая сюда по-

стоянно, вы всегда видите нечто новое.

Фонтаны Bellagio запоминаются на всю жизнь. Прохладные каскады воды, сказочно подсвеченные по вечерам, сделаны с высочайшим вкусом и мастерством.

Насладившись красотами природы, так удачно вписавшейся в современное здание, можно погрузиться в мир высокого искусства. Галерею изящных искусств Bellagio знатоки сравнивают с Лувром и Эрмитажем. Здесь выставлены подлинники великих мастеров: пейзажи Клода Моне, картины Ренуара и Гогена, полотна Матисса и Ван Гога.

В Bellagio любовно позаботились не только о возвышенных, но и о более приземленных удовольствиях своих гостей. Косметический салон и термальные воды помогут расслабиться и испытать настоящее блаженство от отдыха. Все здесь сделано с огромной любовью к человеку, к его потребностям и слабостям. Бассейны Bellagio поражают своей красотой и комфортом. Шесть пулов отеля утопают в кипарисах и оливковых деревьях, а в центре водного пространства некоторых из них бьют фонтаны.

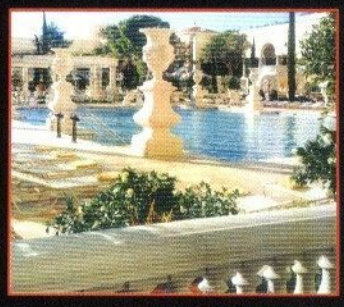
В магазинах и бутиках класса люкс можно купить все: от элегантной одежды до часов, от драгоценностей до безделушек. Самый требовательный покупатель обязательно найдет здесь что-нибудь интересное из последних коллекций Moschino, Prada, Hermes, Giorgio Armani, Gucci, Tiffany & Co. или Chanel.

Гурманам больше нет необходимости ехать в Париж, чтобы отведать самые изысканные блюда. Сюда, в Bellagio, приглашены шеф-повара лучших ресторанов мира. Никогда еще под одной крышей не работало столько профессионалов: Julian Serrano, Sam DeMarco, Grant MacPherson и многие другие. Ужин в Bellagio превращается в незабываемую церемонию. Один из наиболее замечательных ресторанов – «Пабло Пикассо». Внутренний декор напоминает интерьер деревенского домика: кирпично-бревенчатый потолок и покрытые гипсом стены. В оформлении были использованы картины великого мастера, а сын художника Claude Picasso разработал ковер и мебель. В этом ресторане вы со всех сторон окружены великим Пикассо. Подобное возможно только здесь и... в музее Пикассо в Париже.

Если всех полученных в Bellagio ощущений вдруг окажется недостаточно, стоит посетить уникальное шоу Bellagio – «О». Отелю высочайшего класса просто необходимо было создать потрясающее по размаху шоу. «О» – это единственный в своем роде спектакль на воде, феерическое сочетание циркового представления, эффектов современного театра, музыки и танца.

Не только отдых, но и бизнес – один из главных идолов Лас-Вегаса, поэтому Bellagio – это еще и суперсовременный бизнес-центр, с комфортными комнатами для переговоров, оборудованными всей необходимой техникой.

Но главное, с чем жаждут встретиться приехавшие в Лас-Вегас, это, конечно, Удача. Bellagio – идеальный курорт для всех, но особенно для тех, кто связал свою жизнь с азартом. Здесь царствует Игра, все великолепие Bellagio – лишь ее достойная оправа. Все здесь к услугам игроков: многочисленные автоматы, где можно поставить 5 центов, и V.I.P. залы, где принимаются ставки в тысячи долларов. При этом Bellagio, наверное, единственное место в мире, где азарт окупается. Судите сами: стоимость проживания в Bellagio за одни сутки – 119$ (с понедельника по четверг) и 220$ (с пятницы по воскресенье), это невероятно скромно для отеля такого уровня.



Если вы решили подарить себе незабываемый отдых и приехать в Bellagio, менеджер отеля по Восточной Европе Анна Романова поможет Вам провести время с максимальным комфортом: Вам забронируют номер в отеле, встретят, окажут достойный прием, закажут места в лучших ресторанах, организуют поездки и помогут с трансфером денег. Обратившись напрямую, Вы сможете сэкономить значительные суммы на всем и получить скидки, которые вам не сможет предоставить ни одна туристическая фирма.

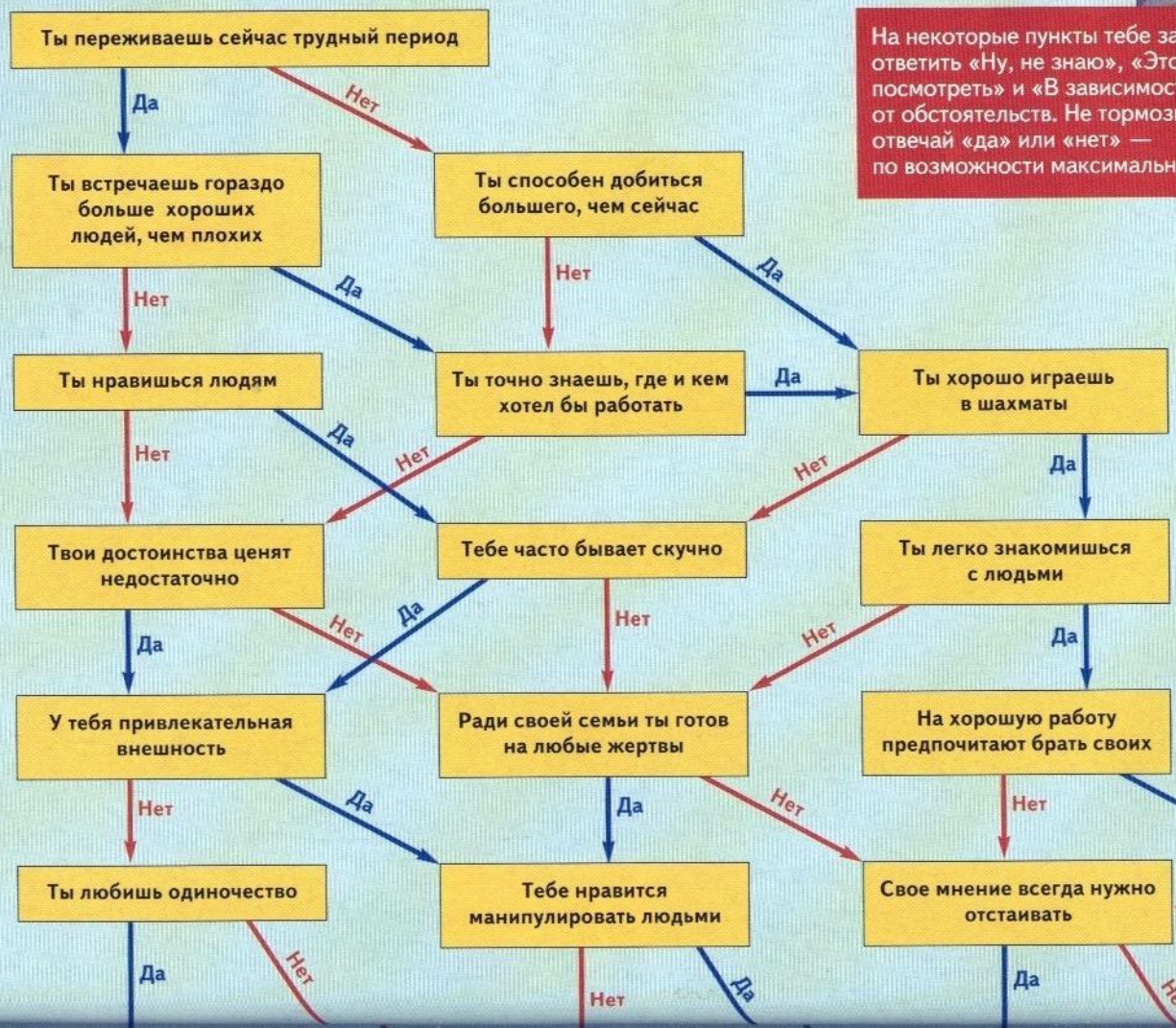
Телефон в Лас-Вегасе:
(8-10-1) 702-693-7247
факс: 702-693-8128
e-mail:
aromanova@bellagioresort.com

Приезжайте. Bellagio создает в душе каждого человека неповторимое настроение, то, что невозможно потрогать, но что остается с вами на долгие годы.

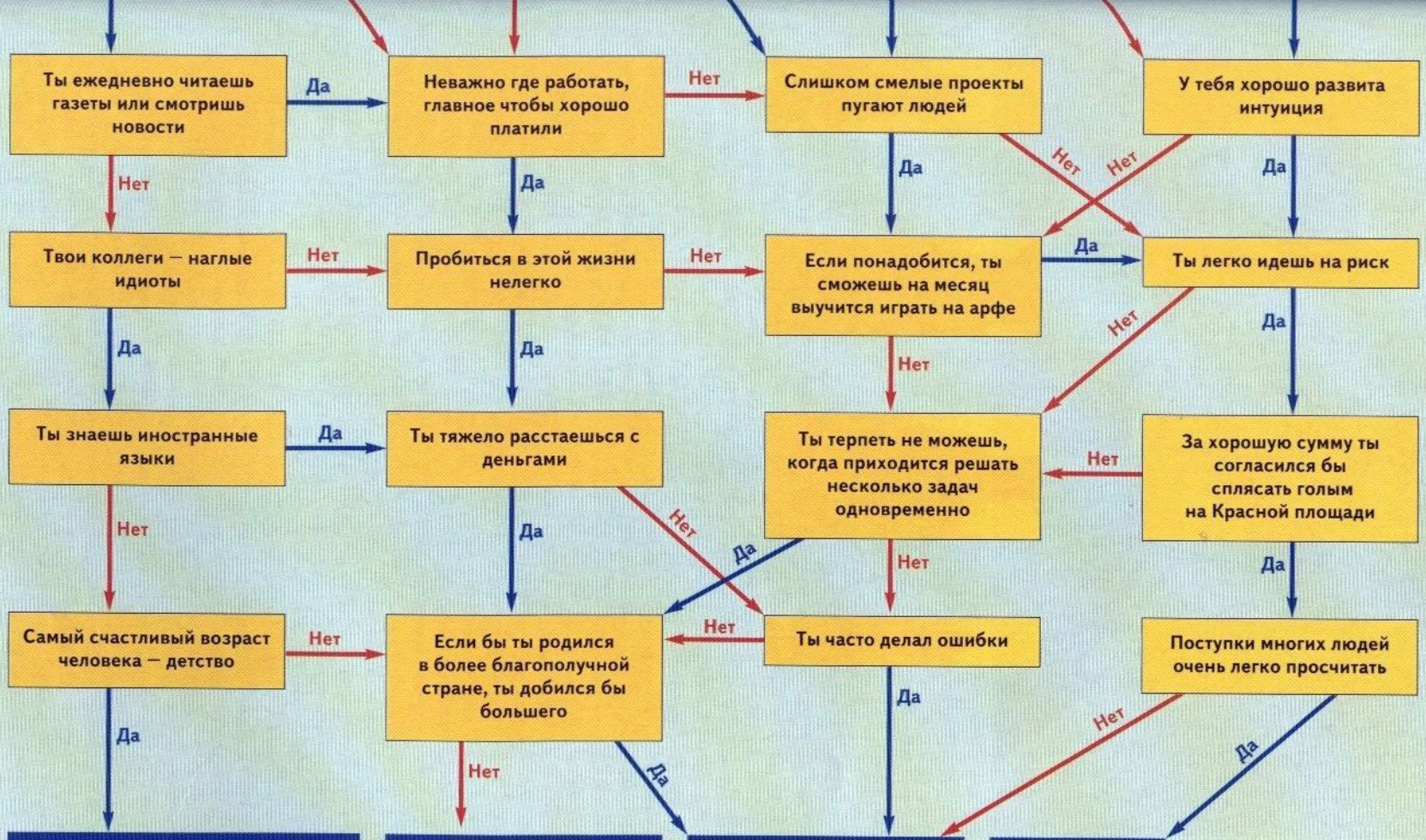
Перспективное направление

Автор: Виталий Танин

На некоторые пункты тебе захочется ответить «Ну, не знаю», «Это как еще посмотреть» и «В зависимости от обстоятельств. Не тормози, а просто отвечай «да» или «нет» — по возможности максимально честно.



Пройдя по всем хитросплетениям этой схемы, ты узнаешь, каковы у тебя шансы на то, чтобы стать высокооплачиваемой, успешной и значительной личностью. Можешь приступать, если не трусишь.


Ты ежедневно читаешь газеты или смотришь новости
Да
Неважно где работать, главное чтобы хорошо платили
Нет
Слишком смелые проекты пугают людей
У тебя хорошо развита интуиция
Нет
Да
Твои коллеги — наглые идиоты
Нет
Пробиться в этой жизни нелегко
Нет
Если понадобится, ты сможешь на месяц выучится играть на арфе
Да
Ты легко идешь на риск
Да
Ты знаешь иностранные языки
Да
Ты тяжело расстаешься с деньгами
Ты терпеть не можешь, когда приходится решать несколько задач одновременно
Нет
За хорошую сумму ты согласился бы сплясать голым на Красной площади
Самый счастливый возраст человека — детство
Нет
Если бы ты родился в более благополучной стране, ты добился бы большего
Нет
Ты часто делал ошибки
Поступки многих людей очень легко просчитать
Да
Сложилось так, что на данный момент твоя жизнь являет собой ожидание доброго дяди, который придет и все принесет тебе на блюдечке с голубой каемочкой. Так как доброго дяди пока не видно, ты всерьез обижен на человечество, которое не оценило тебя, такого замечательного. Если только ты не обладаешь талантом писателя или художника (этим гражданам нередко удается получать деньги и славу за свое человеконенавистничество), то прогнозы твоего социального роста, к сожалению, неутешительны.
Тебе сложно добиться успеха, потому что цели, которые ты перед собой ставишь, слишком уж некрупные. То, что ты всегда остаешься на вторых ролях, — следствие почти полного отсутствия инициативы, вялой интуиции и слабой логики. Впрочем, из тебя может получиться неплохой исполнитель чужих распоряжений.
Если тебя это устраивает — значит, так тому и быть.
Шансы у тебя неплохие, но на самый верх тебе пробиться будет тяжело. Мешает собственноручно созданный потолок из твоих страхов, принципов и неуверенности в собственных силах. Возможно, что ты будешь доволен тем, как все складывается, но для того чтобы развернуться как следует, тебе чуть-чуть не хватает авантюризма и настоящего интереса к жизни.
Если до сих пор ты не добился крупного успеха в жизни, то он не за горами. Ты достаточно инициативен, гибок, обучаем и целеустремлен, дабы добиться всего, чего ты хочешь. Или, по крайней мере, почти всего.
карьера

Если тебе не понравился получившийся сценарий твоего социального роста — читай текст на следующем развороте.

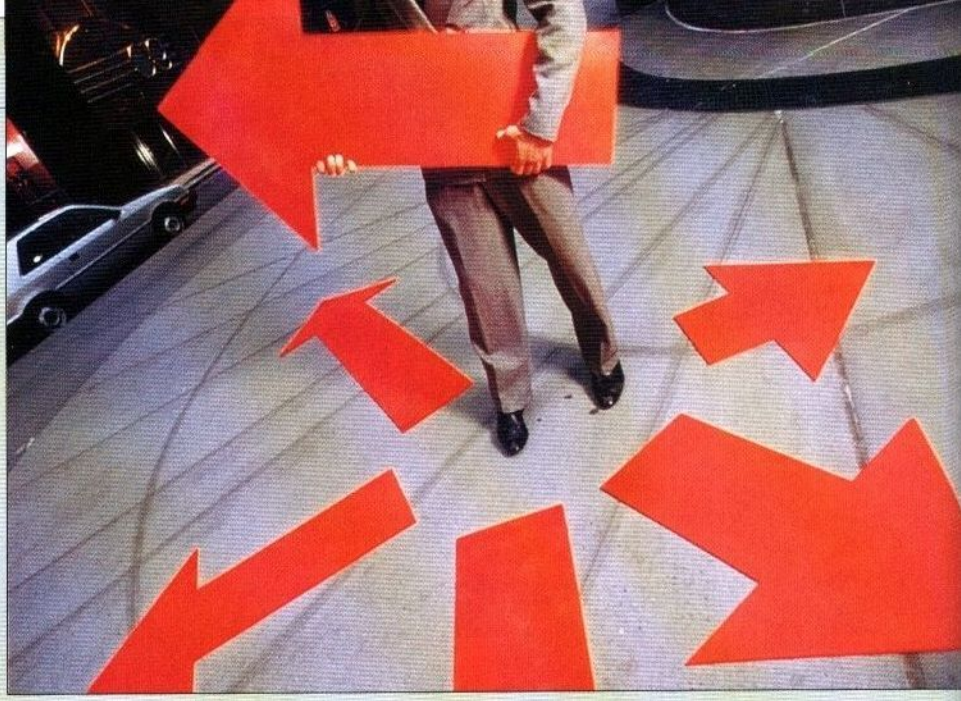


Фото: ФОТОбанк

15 простых приемов, при помощи которых ты можешь многого добиться

Говорят, что судьба человека написана у него на ладонях. Некоторые опытные работники агентств по трудоустройству идут еще дальше и говорят, что судьба человека написана у него на носу. И ее без проблем можно прочитать уже в первые секунды после того, как этот нос просунулся в кабинет со своими анкетами и резюме. Но это не значит, что написанному нужно верить безоговорочно. В любой текст всегда можно внести добавления и поправки.

1. Пройди курс обучения ораторскому искусству.
Чем лучше, понятнее и профессиональнее ты будешь говорить, тем больше шансов на то, что к твоим словам наконец-то начнут прислушиваться.

2. Освой Интернет.
Глупо отказываться от знакомства с новым миром только потому, что «ты ничего в этом не понимаешь». Все социопрогнозы в голос вопят: «Будущее — за информационными технологиями!», «Бизнес перемещается в Интернет!», «Грядет новая эпоха деловых отношений!». А эпоха уже, считай, пригряла. С помощью Сети уже можно делать все: покупать, продавать, работать, наживать состояния... Ты же не хочешь остаться за бортом корабля современности. Тем более что на самом деле Интернет — штука очень простая. Такая простая, что новичку на первых порах даже обидно становится: «Как? И это все, что от меня требовалось?!»

3. Посети стоматолога.
Социальный статус человека легче всего определить по его зубам. Если эти зубы блистают отсутствием, зубным камнем или дивной желтизной, то выводы делаются автоматически. И, кстати, это только тебе так кажется, что если натянуть верхнюю губу и выпятить нижнюю, то никто ничего не заметит.

4. Выучи иностранный язык.
Во-первых, известно, что специалисты, владеющие иностранным языком, ценятся куда больше, чем те, кто им овладеть не удосужился. Во-вторых, иностранный язык — сам по себе дополнительная профессия и случись чего, ты можешь быть уверен, что уж совсем на мели ты не останешься. Но что самое важное, освоение чужого языка активно стимулирует работу мозга, «обучая» его лучше думать. Вот уж что любому из нас точно в жизни пригодится.

5. Исправь осанку.
Согбенные плечи и сутулая спина — классический образ зашуганного и забитого жизнью человека. И наоборот, расправленные плечи и прямая спина с точки зрения любого высшего примата — признаки доминирующего самца, хозяина стаи.

6. Научись водить машину и получи права.
Автомобиль в США недаром является символом свободы личности. Он не только символ, но и немалая часть этой свободы.

7. Купи эту самую машину.
Потому что зачем ты иначе права получал?

8. Научись играть в шахматы.
До тех пор пока феминистки не вернули человечество к жесткому матриархату и мужчины в обществе еще что-то могут решать, это общество существует по законам логики. И тот, кто пользуется логическим мышлением лучше остальных, обычно и живет лучше. Обучившись шахматной игре, ты не только усвоишь, что конь ходит буквой «гэ», но и привыкнешь просчитывать любую ситуацию минимум на пять ходов вперед.

9. Запишись на курсы кикбоксинга.
Любой мужчина чувствует себя увереннее, когда знает, что «в случае чего может очень здорово кой-кому». И одно это знание делает тебя спокойнее и самоувереннее. Но это даже не самое главное. Куда важнее другое: во время тренировок и спаррингов ты получаешь возможность наиболее безобидным способом выплескивать накопившуюся в тебе агрессию — ту, которая нередко мешает тебе верно оценивать ситуацию и принимать правильные решения.

10. Гримасничай перед зеркалом.
Хочешь узнать, каким тебя видят окружающие? Встань перед зеркалом и попробуй произнести тот монолог, при помощи которого ты сегодня пытался убедить начальника, что тебя пора отправить в командировку на Канары. Возможно, сейчас ты поймешь, почему он этого не сделал. Если тебе не понравилось увиденное, попробуй несколько недель ежедневно прово-

дить перед зеркалом «сеанс повышения харизмы». Отрепетируй — какая улыбка у тебя получается самой лучащейся, какое удивление — самым искренним и какой суровый вид — самым убедительным.

11. Читай газеты.

В них содержится очень много информации о том, что ты лично можешь ждать от жизни в ближайшее время. Тот, кто отказывается от обладания этой информацией, рискует регулярно попадать впросак.

12. Трать больше сил и денег на свой внешний вид.

Чем лучше ты выглядишь, тем серьезнее к тебе относятся окружающие. И забудь все эти идеалистические бредни про то, что красную девицу и в мешке видать. Опыт показывает, что мешок тоже не остается незамеченным.

13. Выучи наизусть сто анекдотов. Смешных.

Во-первых, это хорошая тренировка памяти — вещи немаловажной для того, кто собирается покорять бурный мир бизнеса. Во-вторых, таким образом ты всегда будешь иметь под рукой способ разрядить обстановку, развлечь присутствующих и утвердить их во мнении, что ты парень остроумный. И учти, что из этой сотни как минимум тридцать анекдотов должны быть приличными. А то может презнатный конфуз выйти.

14. Сотри с компьютера все игрушки.

А диски с ними — выброси. Ну, хорошо. Тетрис и вот эту твою дурацкую любимую стрелялку можешь оставить. Но развлекайся ими пореже. Компьютерные игры потому и называют симуляторами, что они симулируют жизнь. Взамен жадно поглощая твою собственную, неповторимую. И дело не только в том, что на игры тратится слишком много времени, — гораздо хуже, что они способны отбить у многих людей интерес к реальности. Все правильно: какой резон фараону Египта в торговле пылесосами, если у него в подчинении пять тысяч крестьян, двести охотников, тысяча жрецов и три легиона в самом боевом расположении духа?

15. Не работай бесплатно.

Если тебе не платят зарплату или платят очень мало, нужно увольняться. А не ждать, когда у них наконец-то проснется совесть. Совесть, к сожалению, не проснется. Не надо заниматься такой идиотской благотворительностью, иначе все, и ты в первую очередь, могут решить, что твой труд на самом деле ничего не стоит. А ведь это не так.

10 действительно сложных приемов,
при помощи которых ты можешь добиться очень многого

1. Обрасти связями в самых разных социальных кругах.

Это как в лотерее — чем с большим количеством людей ты знаком, тем больше шансов на то, что выпадет счастливая комбинация. Разумеется, активная светская жизнь требует массу сил и времени. Но дело того стоит.

2. Научись проявлять инициативу.

Не жди милостей от природы. Они приходят только к тем, кто и сам знает, как взяться за дело.

3. Уважай свои безумные идеи.

Безумные идеи — одна из самых дефицитных вещей в мире. Прислушивайся к ним. Пусть они на первый взгляд кажутся полной ахинеей. Даже если ты проснулся утром с мыслью о том, что хорошо бы купить слона и покрасить его в розовый цвет, — не забывай об этом желании. Что-то ведь подтолкнуло твое подсознание на эту дикую фантазию. По-настоящему гениальные идеи рождаются только из таких безумств, которые никогда не пришли бы в голову большинству здравомыслящих людей.

4. Относись к людям с интересом.

Только так ты сможешь их изучить, понять и научиться правильно ими пользоваться.

5. Не обижайся.

Обида — малопродуктивное чувство, которое демонстрирует твою слабость. Если для блага дела стоило бы общаться с обидчиком — общайся с ним.

6. Живи сегодняшним днем.

В мире существует два самых бесполезных дела. С тоской оглядываться назад и с надеждой заглядывать в будущее. Все самое интересное происходит только «здесь» и «сейчас».

7. Занимайся тем, что тебе нравится.

Работа не должна быть наказанием. Не терпи, стиснув зубы, с верой в лучшее будущее — не для себя, так для детей. Если ты не любишь своего дела, ты не добьешься в нем настоящего успеха. Лучше выбери то, чем тебе действительно нравится заниматься, и сделай это профессией. Ты не любишь бухгалтерию, а любишь мастерить кораблики из арбузных корок? Махни на все рукой и отправляйся внедрять в жизнь новое, оригинальное художественное направление. Возможно, первое время после такого финта ушами тебе придется сложновато. Но ты перестанешь просыпаться по понедельникам с чувством безнадежного омерзения. А дети тебя поймут. Пусть даже им какое-то время придется обходиться без мороженого.

8. Не торопись сделать все сразу.

Прежде чем приняться за серию различных действий, всегда потрать время на то, чтобы выставить эти действия в разумном хронологическом порядке — от первостепенных к вторичным. Если что-то не лезет в график, значит, так тому и быть. Так ты завалишь что-то одно, а не все сразу.

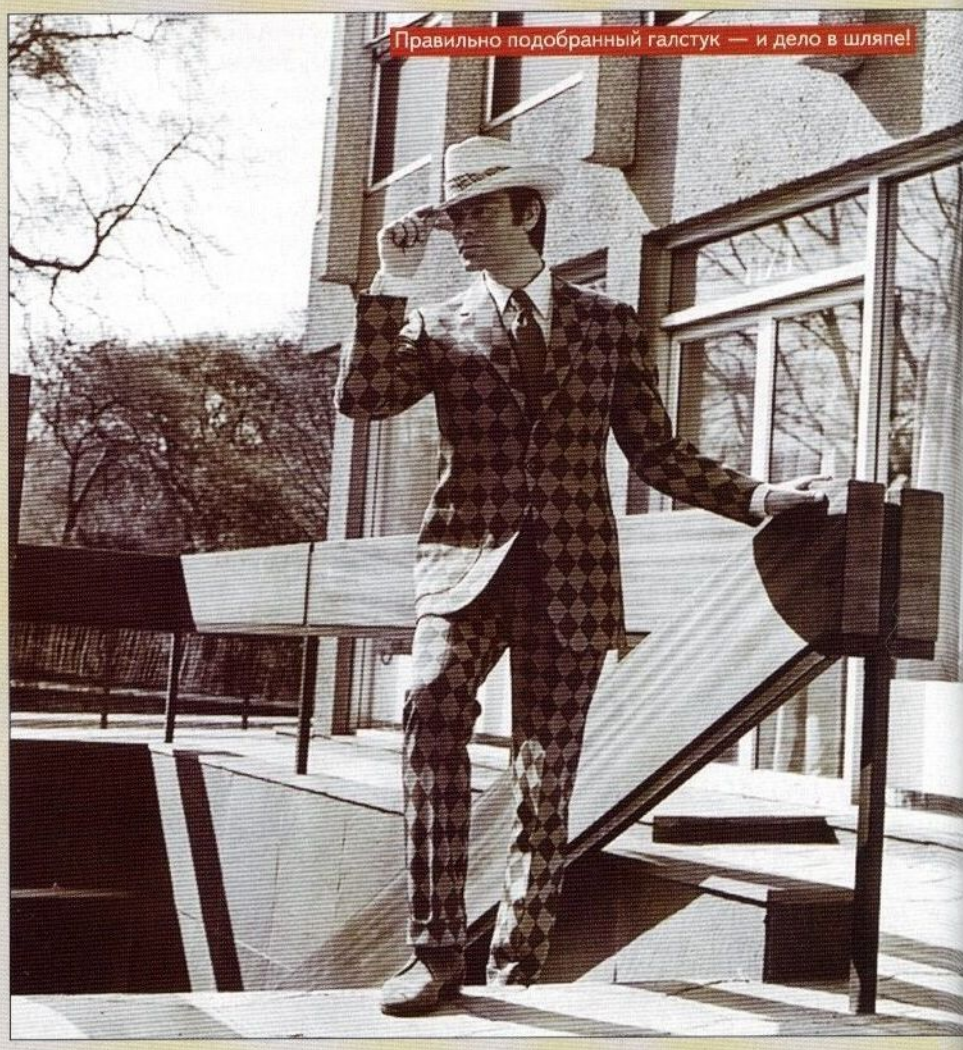
9. Доверяй своей интуиции.

Все, что возбудило твое внимание или любопытство, достойно более тщательного изучения. Интуиция — это не мистическое явление, а вполне реальная попытка мозга поработать самостоятельно, без участия твоего разума. Иногда это бывает очень полезно.

10. Выброси хлам за борт.

Регулярно устраивай жесткую ревизию накопившемуся у тебя имуществу. Это относится и к тому завалу в ящике письменного стола, и к антресолям дома, и к складу идей, принципов, эмоций и целей в твоей собственной голове. Все, что ты найдешь устаревшим, сломанным и ненужным — выкидывай. Лишний хлам слишком отягощает существование. Жить и побеждать легче тем, кто умеет меняться и смело делать новые шаги, не таща за собой тяжкого груза ненужных вещей.

Жизнь не всегда бывает безоблачной. Наверняка у тебя есть проблемы, которые портят тебе настроение. Не думай, что твои проблемы — это только твои проблемы. Здесь трудно сохранить оригинальность: большинство сложностей, омрачающих твою жизнь, успели поомрачать жизнь 99% мужчин планеты. И раз остальные с этим разобрались — значит, и ты сможешь. Тем более что тебе не надо самому ломать голову, отыскивая гениальные способы с данной проблемой развязаться. У тебя имеется вот этот хит-парад самых типичных мужских проблем с готовыми их решениями.



Правильно подобранный галстук — и дело в шляпе!

Классика жанра

Автор: Гай Серегин

Тебе нужно прилично одеваться на работу. А ты не умеешь.

И что они все время отпускают шуточки по поводу твоего внешнего вида? Вроде все у тебя в полном комплекте: костюм черный — одна штука, носки белые — две штуки, ботинки коричневые — две штуки, запонки… а почему только одна? Куда вторая-то закатилась?.. Вообще, ты тут кто? Главный менеджер или Кейт Мосс? Почему ты еще вдобавок ко всему должен забивать себе голову идиотскими тряпками, когда у тебя и без того дел невпроворот?

Гениальный выход

Можно нанять профессионального имиджмейкера. Или засесть за изучение журналов мужской моды (например, за наши выпуски «Гид по стилю»). Но пока можешь заучить вот эти 10 элементарных правил бизнес-костюма.

Фото: CORBIS, Everett Collection, Stone, Hulton Getty

► Никаких коричневых ботинок после шести вечера.
► Белые носки — на помойку! Ну, или в спортзал — там им самое место.
► Галстук должен достигать пряжки на ремне.
► Если костюм сшит из пестрой ткани (клетки, полоски, ромбы, крапинки), всего безопаснее будет подбирать под него рубашку и галстук без узоров.
► Манжеты рубашки должны выступать из-под рукавов пиджака.
► Туфли и ремень на брюках должны быть одного цвета.
► Носки подбирай под цвет брюк, а не ботинок.
► Между воротничком сорочки и шеей у тебя без проблем должен входить большой палец.
► Всегда оставляй расстегнутой нижнюю пуговицу пиджака.

Твоя мама очень о тебе беспокоится.

Она любит тебя и печется о тебе. Она беспокоится о твоем домашнем хозяйстве («Милый, собери-ка для меня свои грязные носочки»), здоровье («Надень панамку, а то голову напечет») и личной жизни («Ну как ты не видишь, что она совершенно тебе не подходит. Перестань сыпать совочком песок ей в штанишки, и пойдем домой...») Все хорошо, за исключением того, что тебе недавно исполнилось 32 года и ты уже меньше, чем раньше, нуждаешься в ее добрых советах.

Гениальный выход

Не делать страдальческой физиономии каждый раз, как она скажет тебе какую-нибудь глупость, не грубить и не уворачиваться от ее поцелуев. В общем, не вести себя как трудный подросток. Так ты только укрепишь маму в намерении и дальше руководить тобой. Лучший способ — честно с ней поговорить. Объявить, что ты вырос и сам способен о себе позаботиться, и лучше, если она не будет делать того-то, потому что все это тебе здорово мешает. Ты чувствуешь себя неловко в ее обществе, в то время как ты, наоборот, мечтал бы общаться с ней по-человечески. И вообще, ты терпеть не можешь манную кашу и когда к тебе приходят по утрам без предупреждения, открывая дверь своим ключом.
Если же ты думаешь, что маме это объяснить невозможно и она ничего не поймет, то, значит, ты недооцениваешь ее умственные способности так же, как и она недооценивает твои. Видимо, это у вас семейное.

Не волнуйся. Мама все возьмет в свои руки.

Твоя машина маленькая, старая, ржавая и из Кореи.

Загнанных лошадей пристреливают...

Допустим, у тебя хорошо развиты бицепсы, при помощи которых ты каждый день вынужден толкать этого заглохшего гада. Тем не менее тебя это не радует. Ты устал опаздывать на работу из-за того, что кто-то опять перегрелся. И тебе обрыдло, выходя из машины, тут же делать вид, что к тебе эта странная жестянка не имеет ни малейшего отношения и вообще ты приехал во-он на том Мерседесе.

Гениальный выход

Забудь страшные рассказы о людях, которые разорились подчистую, покупая вещи в кредит. На самом деле кредит — вещь куда более удобная для покупателя, чем для продавца. Ты точно так же откладываешь каждый месяц из зарплаты деньги на покупку нового транспорта с той только разницей, что ты уже ездишь на новой машине. Которая автоматически поднимает твой статус в глазах окружающих (+ к карьере), куда охотно садятся девушки, которых нужно подвезти домой (+ к хорошему настроению), и которую куда меньше подрезают на дорогах (+ душевному спокойствию). Кроме того, отныне ты избавляешься от этой бездонной бочки, в которую регулярно нужно было кидать пачками деньги на ремонт тормозов, смену колодок и так далее.
Существует масса компаний, с охотой продающих в кредит машины любой марки. Нужна только справка с постоянного места работы о том, что ты обладаешь фиксированным доходом. Кроме того, многие банки также специализируются на выдаче «автомобильных» кредитов.

Ты ненавидишь волнистых попугайчиков.

Птичьи перья, птичьи вопли, птичьи какашки… А она еще каждое утро кидается к клетке с мешком зернышек и дурацким сюсюканьем. Вместо того чтобы приготовить нормальный завтрак для высшего млекопитающего. Но ты не такой изверг, чтобы напрямую выдвигать условия: «Или я, или вот эти восемнадцать попугаев».

Гениальный выход

Начинай усиленно чесаться каждый раз, когда окажешься в радиусе двух метров от клетки. Симулируй приступы тяжелого удушья, с кашлем и просьбами открыть окно. Найди и подсунь ей медицинскую литературу, в которой есть страшные рассказы об аллергии на птичьи перья. (Желательно, чтобы там приводились случаи с летальным исходом.) Все это не забывай перемежать рассказами о том, как тебе симпатичны эти птички и какая жалость, что ты не можешь подойти рассмотреть их поближе — боишься ненароком умереть.

Тем временем договорись с ближайшим детским садом, что они примут у вас на содержание полторы дюжины волнистых попугайчиков в любое время, как только она на это решится.

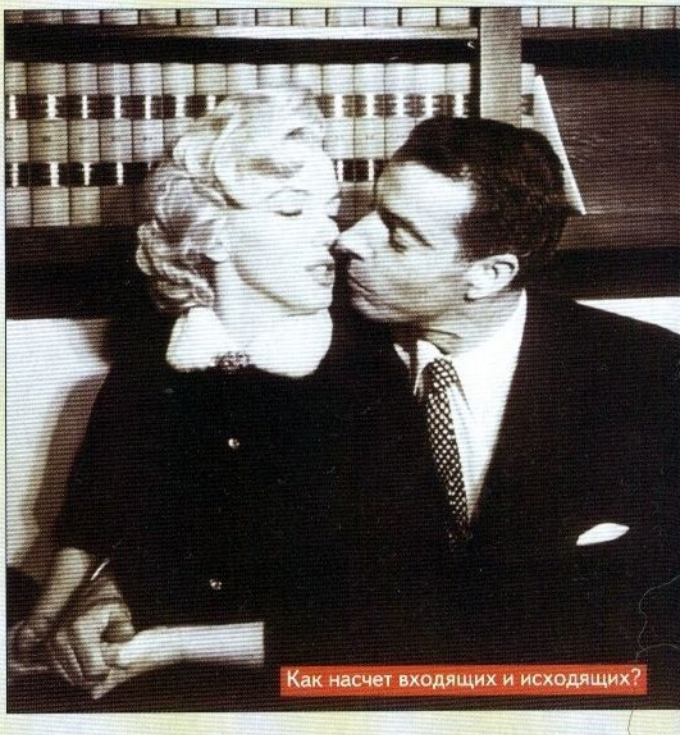
Ты все время вспоминаешь свою бывшую.

Знаешь, что общего между кулебякой с грибами, фильмом «Унесенные ветром» и духами «Опиум для народа»? И то, и другое, и третье напоминает тебе о том времени, которое вы провели с ней вместе. И почти выдавливает ностальгическую слезу. Хотя на данный момент у тебя есть новое увлечение, которое великолепно готовит цыпленка табака, душится «Унисексом 3000» и смотрит с тобой Вима Вендерса.

Гениальный выход

Вероятнее всего, ты относишься к той породе мужчин, которые склонны потихоньку превращать своих бывших подруг в идеалы, щедро сдабривая свои воспоминания о них сентиментальностью, чувством вины и размышлениями на тему «а ведь стоит только набрать номер телефона…»

Чтобы тебе в скором времени не пришлось с такой же ностальгией принюхиваться к запаху жареного цыпленка, поступай цинично. Ты все время вспоминаешь, как вы отдыхали с твоей экс в пансионате «Вологодские зорьки»? Как занимались сексом под Хулио Иглесиаса? Значит, займись кощунством — купи диск Иглесиаса и отправляйся в тот же пансионат со своей новой подружкой. Чем больше предметов из прошлого ты перенесешь в настоящее, тем меньше у тебя останется поводов для опасных сожалений.



Как насчет входящих и исходящих?

Вместо новой секретарши к вам в офис прислали Мэрилин Монро.

Какие там акты, учеты и ревизии, когда тут ходит такое?! В общем, ты готов предоставить этой мышке в полное распоряжение лучший коврик в своем кабинете. И, похоже, она тоже не прочь.

Гениальный выход

Немедленно делай карьеру, переходи с повышением в другую компанию и сразу после этого подкатывай к ней на белом коне с букетом роз. В противном случае лучше сразу увольняться: увы, секс и рабочие отношения совмещаются плохо. А пока смотри на нее не как на отвлекающий момент, а как на реальную цель: «Вот если я смогу провернуть задуманную операцию, тогда меня сразу возьмут директором «де Бирс» и вот эти ноги будут моими. А пока пусть все хмыри ей названивают — все равно я буду круче». Возможно, что ты будешь заниматься самообманом, но самообманом полезным и позитивным.

Ты хочешь бросить курить.

Ты легко можешь бросить курить. Вот эту сигарету и при условии, что через пять минут можно будет потянуться за следующей. При этом ты вовсе не в восторге от прожженных дырок на одежде, засыпанной пеплом клавиатуры, одышки после подъема пешком на третий этаж и необходимости каждое утро вставать на десять минут раньше, чтобы успеть всласть накашляться.

Гениальный выход

Многие антиникотиновые препараты для решивших расстаться с дурной привычкой весьма эффективны. Но, к сожалению, они совершенно не способны помочь человеку, который вот уже полчаса не находит себе места, пытаясь понять: чем можно заняться, если нельзя с приятным шелестом сорвать с пачки целлофан, щелкнуть зажигалкой, выпустить струйку дыма… Больше половины курильщиков имеют не только физиологическую, но и психологическую зависимость от процесса курения. Чтобы ее прервать, тебе надо найти ей замещение. Например, ты можешь…

► **Сосать леденцы.** Тем более что сахар помогает организму адаптироваться к нехватке никотина.

► **Лузгать семечки.** После ста-ста пятидесяти стаканов тяга к курению станет существенно меньше. Правда, взамен появится хрипловатый голос, некоторые проблемы с желудком и много шелупашек повсюду.

► **Научиться вязать.** Неважно, крючком или спицами. Занятые руки тебе обеспечены в любом случае. Когда ты наконец закончишь вязать себе длинный и теплый шарф на осень, твои

пальцы уже меньше будут требовать, чтобы им дали покрутить какой-нибудь узкий продолговатый предмет.

► **Курить незажженную сигарету.** Выполняя весь привычный тебе ритуал — разминая, затягиваясь и пожевывая фильтр. Но учти, что в этом случае ты всегда рискуешь машинально прикурить сигарету на самом деле — поэтому заранее спрячь подальше зажигалку.

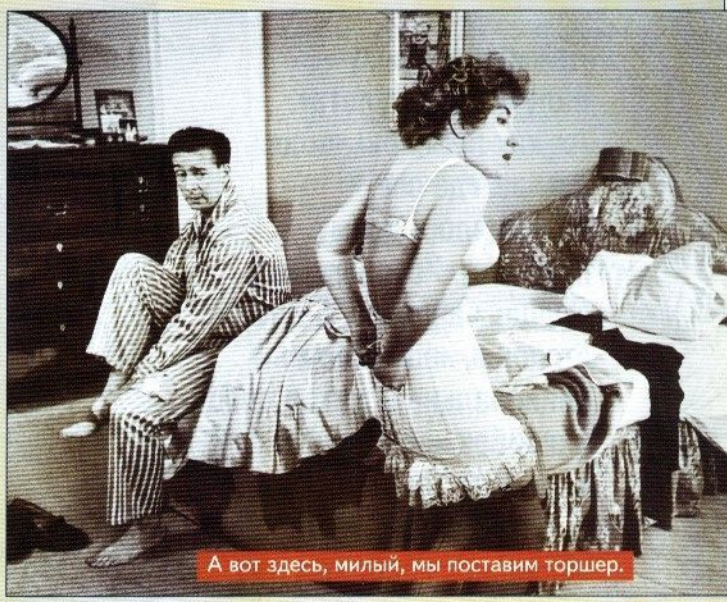
Твоя женщина любит тебя. Но только в темноте.

Сперва общение с ней исключительно на ощупь казалось тебе страшно возбуждающим и интригующим. Но постепенно это блуждание в потемках начало наводить тебя на грустные мысли о том, что ваши отношения — сплошной мрак. И настало наконец время увидеть голую истину: так дальше продолжаться не может.

Гениальный выход

Не думай, что она прячет от тебя во тьме что-нибудь интересное типа гигантской мохнатой родинки в виде паука или шрамы после операции по смене пола. Для этого тебе надо было бы родиться исключительным счастливчиком. Вероятнее же всего, там под покровом ночи таится какая-нибудь ерунда типа прыщиков на лопатке или не совсем безупречной эпиляции ног. Женщины вообще склонны преувеличивать недостатки своего тела.

Чтобы пролить свет на ваши отношения, прибегни к методу режиссеров эротических фильмов. Они-то прекрасно знают, что требуется для создания прекрасного женского тела — оранжевое или розовое освещение. Которое замечательно маскирует любые недостатки кожи и окрасит ее в ровный, нежный цвет. Купи пару торшеров с такими абажурами, и она сама быстро сообразит, как выигрышно ее прелести будут смотреться в этом свете.



А вот здесь, милый, мы поставим торшер.

Твоя подружка собирается выйти замуж. Между прочим, за тебя.

Пару раз в неделю она обязательно начинает монолог о праве нации на самоопределение. В ход идут самые сокрушительные тезисы: «ты держишь меня в подвешенном состоянии», «разве нам плохо вдвоем?» и «ты что, не любишь меня?» Хотя ваша совместная жизнь продолжается ровным счетом три месяца и ты на данный момент ничего решить не в состоянии. Как объяснить ей открытым текстом, что ты пока еще не совсем уверен в том, что готов прожить с ней всю жизнь?

Гениальный выход

Существует безукоризненный способ взять тайм-аут. Признайся ей в том, что спишь и грезишь о свадьбе с ней. Что жениться на ней — это для тебя заветная детская мечта. Но только вот с бухты-барахты ты делать этого не хочешь, потому что такое событие должно остаться в памяти у всех и навсегда. Во-первых, это должно произойти на Майами. Во-вторых, на ней должно быть платье из золотой парчи. В-третьих, играть на вашей свадьбе должен оркестр из сорока чернокожих трубачей. И вообще это должно быть одно огромное, бесконечное прекрасное мгновение. И оно будет. Очень скоро. Как только ты заработаешь на все это достаточно денег. А пока она пусть лучше тебя не огорчает.

А если ты решишься-таки потом на брачное мероприятие, то всегда можно будет отыграть обратно: просто ты наконец прозреешь и поймешь, что ваши чувства не нуждаются ни в какой пышной показухе и прочей дребедени.

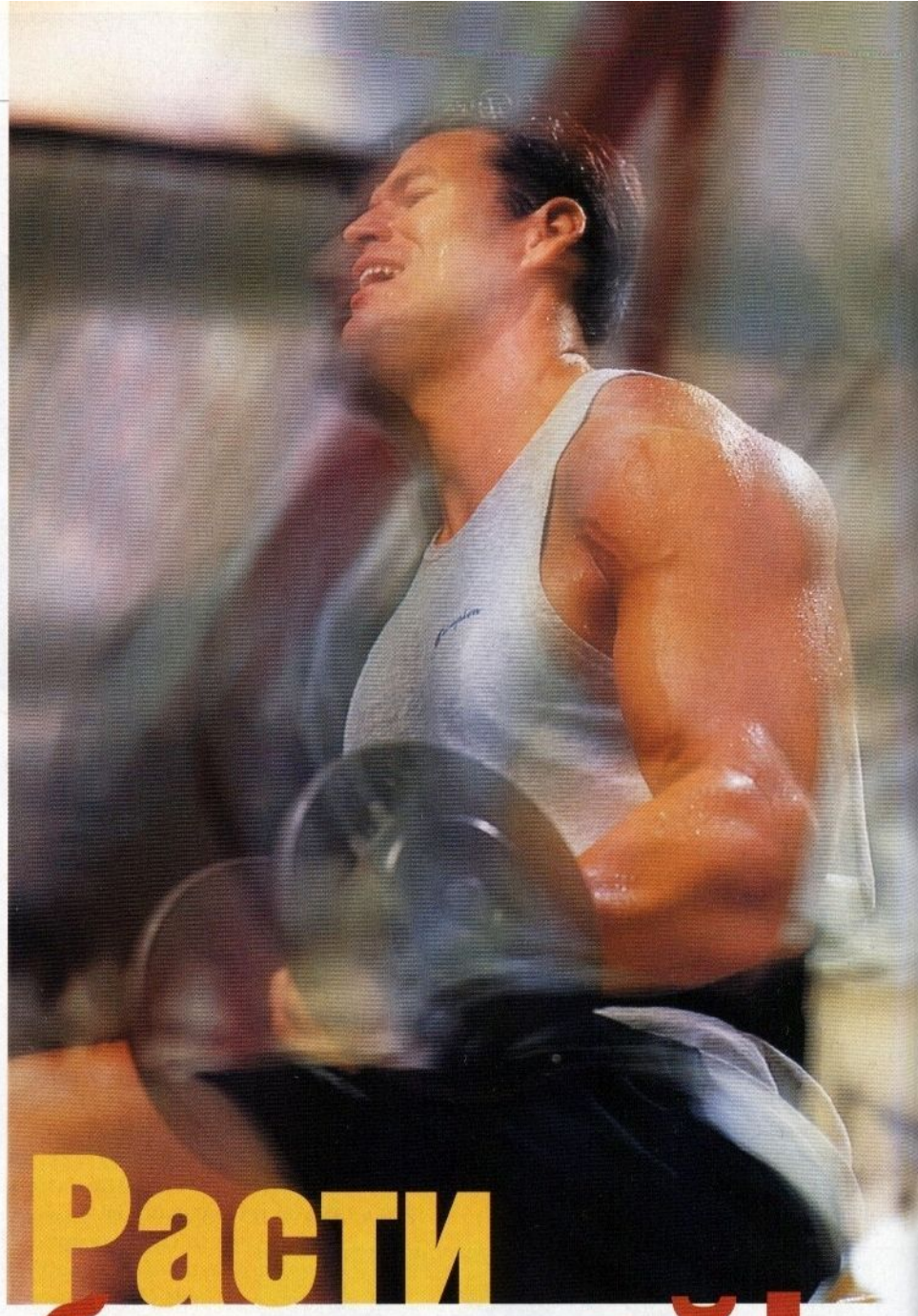
Тут сложно докопаться до голой правды...

Страшно идти к стоматологу.

Уже пару лет ты жуешь еду только правой половиной рта, а улыбаешься левой. Но к врачу идти страшно.

Гениальный выход

Опроси всех знакомых и почти совсем незнакомых людей, которые недавно лечили зубы, и выясни: в какой клинике действительно не делают больно. А чтобы окончательно избавиться от страха, воспользуйся методом, предложенным японскими психологами: во многих зубоврачебных кабинетах пациенты, дожидаясь очереди, смотрят по видео фильмы ужасов. С расчлененками, людоедством и этим ужасным музыкальным «Тра-да-да-дам», когда монстр лезет из могилы. После зомби с бензопилой симпатичная докторша с бормашиной кажется сущим пустяком. Так что записывайся на вечерний прием, а день посвяти детальному знакомству с «Восставшими из ада». MH



Нажми на кнопку — получишь результат. Ах, как легко бы жилось в мире, где все подчинялось этому принципу. Хотя немного скучно, наверное. С другой стороны, наш любимый национальный метод проб и ошибок хорош лишь в смысле того что: а) посторонний опыт общения с граблями нас не учит категорически; б) с ним не соскучишься. Особенно если результат, мягко говоря, не совсем таков, каков имелся в виду изначально. Чтобы избавить тебя от подобной неприятности в спортзале, мы совместно с экспертами установили семь характерных признаков, по которым можно заранее легко определить, правильно ты тренируешься или нет.

Расти большой!

7 способов быстро определить, наращиваешь ли ты мышцы или тратишь время впустую

Теперь ты сможешь точно узнать, приносят ли выполняемые тобой упражнения реальную пользу или ты попросту растрачиваешь свое драгоценное время на выжимание жидкости из собственного организма.
Появление этих сигналов говорит о том, что твои мышцы работают с максимальной нагрузкой. Итак, впредь каждая твоя тренировка будет похожа на пилотирование: ты за штурвалом самолета, а перед тобой панель с измерительными приборами. Вот они.

Ты ощущаешь, что упражнения воздействуют именно на те мышцы, которым они адресованы

Во время первого подхода ты можешь почувствовать некоторый дискомфорт в суставах. Однако при последующих подходах он должен полностью исчезнуть. После этого ты должен заметить напряжение непосредственно в тренируемой мышце. Приводим перечень упражнений, действие которых может ощущаться совсем не в тех местах, где это необходимо.

Фото: Mark Hanauer

Упражнение	Должны чувствовать...	А не...
Скручивание	Мышцы живота	Нижняя часть спины, шея
Жим лежа на горизонтальной или наклонной скамье	Грудь, трицепсы	Плечевые суставы
Сгибание рук для бицепсов	Плечи	Локти, запястья
Подъем гантелей через стороны на вытянутых руках	Мышцы плечевого пояса, верхняя часть спины	Локти, шея
Верхние тяги	Мышцы верхней части спины	Плечевые суставы, предплечья
Сгибание ног	Подколенные сухожилия	Нижняя часть спины, ягодичные мышцы
Растяжки ног	Четырехглавые мышцы	Колени
Сгибание рук с весовой нагрузкой	Мышцы верхней части спины	Нижняя часть спины, руки
Приседания с весом, становая тяга	Бедра, ягодицы	Колени, нижняя часть спины
Французский жим (растяжка трицепсов)	Предплечья	Локти

Твои мышцы заметно увеличиваются

Уже после нескольких подходов мышцы, на которые направлено упражнение, должны увеличиться в объеме и обрести твердость. Это накачка — самое приятное ощущение из всех, которые только можно испытать в тяжелоатлетическом зале. Ты видишь результаты своих усилий, видишь, что твой внешний вид меняется в нужном направлении. Кроме того, мускульная накачка имеет важное физиологическое значение: упражнения, вызывающие приток крови в мышцы, еще и способствуют накоплению молочной кислоты, а она, в свою очередь, помогает организму вырабатывать соматотропин. Этот гормон роста стимулирует увеличение мышечной массы — процесс, протекающий за счет потребления энергии жира, — параллельно сокращая объем жировых клеток.

У тебя не появляется чувство голода

Хуже всего, если во время тренировки тебе хочется есть. Это свидетельствует о том, что уровень глюкозы у тебя в крови падает — точнее говоря, запас мышечного гликогена расходуется так стремительно, что в качестве топлива ты вот-вот начнешь использовать белок своих мышц. Если источником энергии становится мышечный протеин, масса мышц не увеличивается, а уменьшается. Такая тренировка, конечно же, не даст ничего хорошего.

В твоем теле ощущается усталость, но не разбитость

Мышцы сами подскажут тебе, насколько эффективно ты их тренируешь. Спазмам подвержены уставшие мышцы, а чаще — небольшие группы мышц. Например, если после упражнений для верхней половины туловища ты, причесываясь, чувствуешь легкую дрожь руки, это означает, что мышцы получили приличную нагрузку, но при этом не переутомились. (Если же руку невозможно поднять, обратись за медицинской помощью.)

Ты чувствуешь себя так, будто принимаешь антидепрессанты

В течение первых часов после удачной тренировки тебя ничто не должно волновать. Ты должен ощущать подъем настроения и снижение отрицательных эмоций. Кроме того, после тренировки ты должен чувствовать прилив ментальной энергии. Самое время заняться диссертацией, которую ты так долго откладываешь.

От подхода к подходу твоя сила практически не убывает

Это обстоятельство свидетельствует о трех положительных моментах:

- ты правильно выбираешь тренировочный вес;
- в интервалах между подходами ты достаточно отдыхаешь;
- твой организм нормально обеспечен энергией.

Но если от одного подхода к другому твоя сила стремительно падает, значит, ты многое делаешь не так: недостаточно разминаешься, пользуешься слишком большим тренировочным весом или выполняешь подходы в чересчур быстром темпе — для большинства упражнений достаточно, чтобы продолжительность отдыха в интервалах между подходами составляла 1-2 минуты.

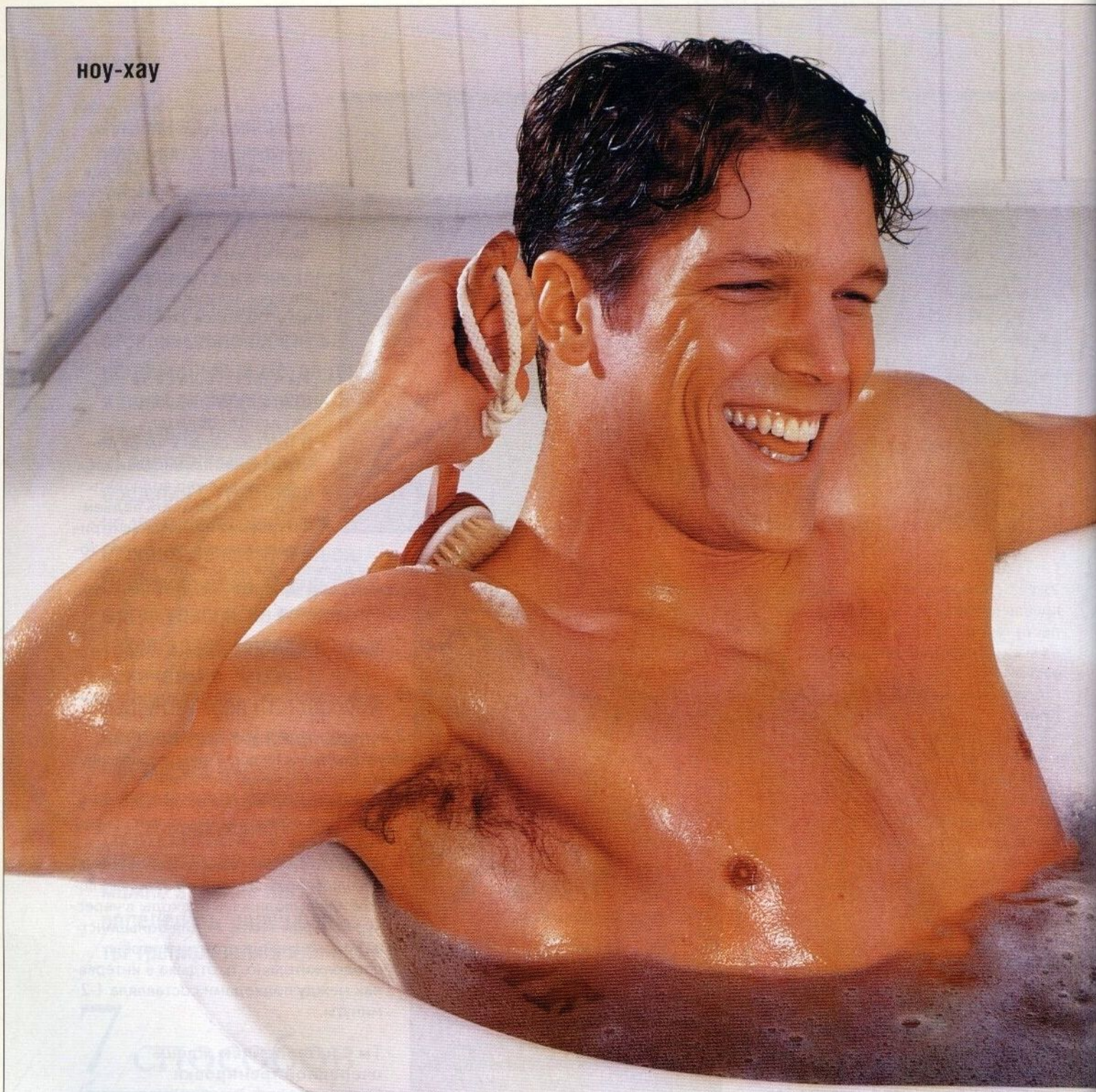
Ты с нетерпением ждешь очередной тренировки

Если достигнутый в ходе тренировки прогресс очевиден, у тебя возникает уверенность, что через неделю ты добьешься еще более высоких результатов. Запиши показатель тренировочного веса и количество повторов, с которым тебе удалось справиться.

Мотивация может быть настолько высокой, что ты даже пожелаешь заранее определить нагрузку для следующего раза. Все это служит фундаментом твоего очередного успеха. MH

ОТ ТРЕНИРОВКИ НЕТ НИКАКОГО ПРОКУ, ЕСЛИ:

- Ты не можешь дождаться, когда уйдешь из спортзала. Скука — следствие дефицита эндорфина.
- Ты ощущаешь действие упражнений не в тех мышцах, где нужно. Боли в суставах сигнализируют о приближении травмы, поэтому продолжать тренировку в том же духе глупо.
- Ты чувствуешь себя разбитым после тренировки. Если в раздевалке тебя донимают тошнота, мышечные спазмы или учащенное сердцебиение, ты перетренировался или заболел. В последнем случае вообще не стоило появляться в спортзале.
- Ты становишься слабее. Увеличение силы должно отмечаться каждую тренировку. Движение в обратном направлении — сигнал организма о том, что пришло время попробовать что-то новенькое.



С пивком

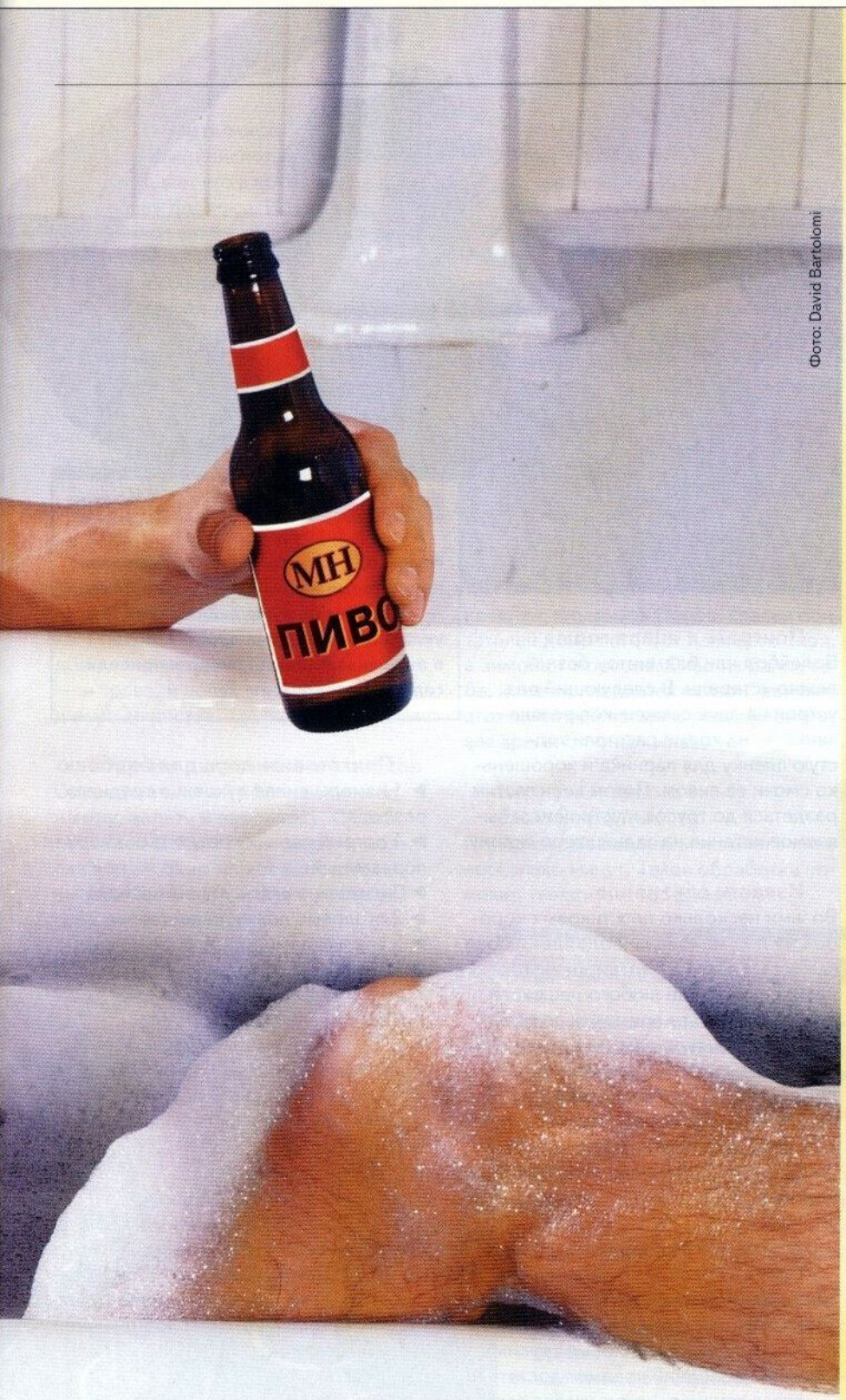


Фото: David Bartolomi

потянет...

Ванна шампанского? Впечатляет, конечно. А если чуть ближе к народу? Например, с пивом. Мы решили попробовать. Темного взяли. Очень темного. И в ванну вылили. А потом... Потом я во все это сел. И очень уютно себя чувствовал. Особенно после того, как добавил горячей водички и пены стало до небес. Кощунство, ясное дело, но очень приятно. Тем более что когда вылезаешь, кожа мягка, нежна и эластична. А запах? Мне это что-то напомнило... Что-то похмельно-неприятное, спросил я себя? «Ты пахнешь свежевыпеченными круассанами», — сказала мне моя подруга. И я согласился. А заодно подумал о том, какую еще пользу может принести пиво в нашей жизни. И придумал. Вот например...

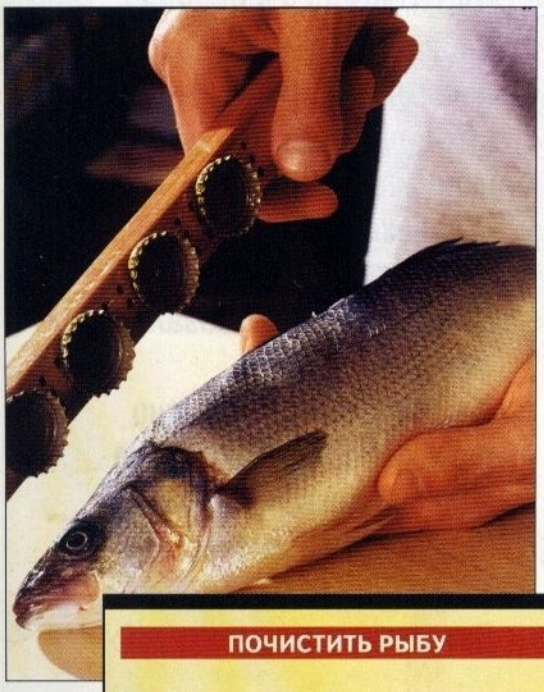
Автор: Олег Прохоров

Тушить пожар

Хотя традиционный огнетушитель подходит для этой цели куда лучше, банка или бутылка пива тоже неплохо. В конце концов пиво немногим отличается от воды по сути, зато пенообразованием превосходит ее на порядок. А пена, как известно, лучший способ пожаротушения. Понятное дело, что, предварительно позвонив 01, в ожидание борцов с пламенем банку-бутылку следует энергично встряхнуть и, прикрыв большим пальцем горлышко, попытаться загасить пламя образовавшейся в результате пено-жидкостью. Поможет в случае незначительных возгораний — неполадки с грилем, или костер в лесу «выстрелил» головешкой. Особо предусмотрительные водители возят с собой в машине несколько банок-огнетушителей на случай загорания двигателя. Так, по крайней мере, они объясняют гаишнику.

Снять усталость с ног

Две банки сильно охлажденного пива вылить в таз с водой. Опустить туда ступни. Ловить кайф. Ледяная температура плюс пузырьки — лучшее, что можно предложить натруженным ногам.



ПОЧИСТИТЬ РЫБУ

Прибей или приклей несколько крышек от пивных бутылок к доске 15 x 3 см и толщиной в 1 см. Расположи их ребристыми краями наружу. И помни — рыбу чистят против направления роста чешуи.

УНЯТЬ НЕПОСЛУШНЫЕ ВОЛОСЫ

Не выходя из бара, можно пригладить непокорные вихры при помощи пива — действует не хуже любого геля для укладки сильной фиксации. Смочи в пиве указательный палец и приведи голову в порядок.

Поиграть в «царя горы»

Волейбол или бадминтон безнадежно устарели. В следующий раз устрой на даче свеженькое развлечение — на холме расстели толстую пленку для парника и хорошенько смочи ее пивом. Потом вели гостям раздеться до трусов и устрой незабываемое катание на задницах по склону.

Извести слизняков

Возьми несколько пластиковых коробок из-под майонеза (подойдет любая емкость с достаточно широким горлом) и налей туда любого дешевого пива. Поставь эти приманки по всему саду. У слизняков губа не дура, и они потянутся на дармовое пиво. Если ты поставишь поильники с вечера, то к утру обнаружишь поучительную картину «Жадность фраеров сгубила». Можешь устроить бедолагам пышные похороны.

Определить, где находится север

Необходимое умение в походе. Для этого тебе понадобится банка пива, иголка, блюдце и шелковые трусики. Обычно последний предмет достать всего труднее, но тут уж все зависит от твоей силы убеждения и сговорчивости женской половины. Иголка натирается шелком до сообщения ей статического электричества. Пиво наливается в блюдце. После этого иголка отпускается в плаванье по пивному озеру. Там она рано или поздно остановится — в направлении с севера на юг.

Приготовить соус для барбекю

- 1 измельченная луковица среднего размера;
- 1 острый перчик среднего размера, порезанный;
- 3 измельченных зубчика чеснока;
- 2 столовые ложки каперсов;
- 5 спелых помидоров, порезанные;
- 1 маленькая баночка томатной пасты;
- по 1/3 стакана уксуса, оливкового масла, соевого соуса, сахара;
- по 2 столовые ложки соуса Табаско, меда, горчицы, хрена, травы орегано (есть среди специй в супермаркете);
- 2 столовые ложки свежепомолотого черного перца;
- 1 чайная ложка тмина;
- щепотка молотой гвоздики;
- полтора стакана эля или портера.

Смешать все ингредиенты и кипятить 10 минут. Затем уменьшить огонь и варить еще 4 часа, пока не загустеет. Охладить и продержать в холодильнике не меньше суток.

Поймать мышь

Не только слизняки не прочь полакомиться дармовым пивом. Знающие люди советуют ловить мышей на такую же приманку. Для этого понадобится трехлитровая банка или ведро, на дно которого наливают пиво. Емкость устанавливается под уклоном. Мышь прибегает, надирается пивом и сидит в банке пьяная, не в силах выбраться.

Мариновать мясо

Пиво содержит кислоты, и это свойство превращает его в прекрасный «размягчитель» для мяса. Предварительно вымоченное в пиве мясо можно жарить более толстыми кусками, и они будут мягкими и сочными. В отличие от вина пиво не придаст мясу привкус уксуса. В мясе надо сделать несколько надрезов, положить его в кастрюлю или герметичный пластиковый пакет, залить пивом и сунуть в холодильник на несколько часов, а лучше на ночь. Английский эль прекрасно гармонирует с парной говядиной. Не пей маринад!

Озеленить лужайку перед домом

Если на газоне появились бурые пятна, значит, трава жухнет от недостатка питания. Опытные британские садовники советуют полить пятна пивом — и трава, и почва впитают необходимые вещества.

Открыть раковины моллюсков

Смешать в равной пропорции пиво и воду, залить в пароварку. Обработать ароматным паром мелких моллюсков — рано или поздно они не вынесут дивного запаха и раскроют свои раковины.

Вымыть голову

Пиво способно оживить не только занудную вечеринку, но и потускневшую шевелюру. Стакан пива поставь на средний огонь и кипяти, пока оно не уварится в четыре раза. Так ты выпаришь весь спирт, который сушит волосы, и останутся только полезные биологически активные вещества. Затем охлади, перемешай с шампунем и перелей в пустую бутылку. После мытья таким шампунем волосы снова станут блестящими.

Построить дом

Из пивных банок можно построить дом — выйдет несколько подороже, чем из кирпича или досок, но зато гораздо круче. Потолки и стены из пустых банок пива выполняют роль прекрасных теплоизоляторов, спасая обитателей дома летом от палящего зноя, а зимой от морозов. Пиво из банок тебе, конечно, придется выпить, причем этот приятный процесс растянется на все время строительства.

Вернуть к жизни ржавые болты

Подержи ржавые винты и гайки в пиве несколько минут. Такая обработка поможет очистить их от ржавчины.

Испечь каравай

Идея несколько безумная, но эффектная. Вот рецепт, позволяющий щегольнуть забытым искусством выпекания хлеба.

- 2 3/4 стакана муки;
- по 2 столовые ложки сахара и пекарского порошка;
- 1/4 стакана льняного семени;
- по 1 чайной ложке соли, базилика, розмарина и тимьяна;
- полчашки семян подсолнечника (очищенных, разумеется);
- 1 столовая ложка растительного масла;
- банка пива комнатной температуры.

Смешать сухие ингредиенты. Добавить масло и пиво. Тщательно вымешивать, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Выложить тесто в форму и выпекать при умеренной температуре 45 минут до появления коричневатой корочки. Проткнуть деревянной палочкой — на ней не должно оставаться сырого теста. Готовый хлеб остудить сначала в форме, минут десять, а потом без формы.

Сварить креветки

Три банки светлого пива (по 0,33 л) вылить в кастрюлю. Дать пиву выдохнуться (около двух часов). Затем добавить четверть стакана специй (подойдет смесь для морепродуктов из супермаркета) и щепотку куркумы для того, чтобы окрасить пивной «бульон» в ярко-желтый цвет. Довести до кипения и варить минут пять на медленном огне. Меж тем сполоснуть и подсушить килограмм крупных креветок. Высыпать их в бульон и варить не больше пяти минут. Затем быстро выловить креветок шумовкой и подавать их с соусом для коктейля и, естественно, с пивом. Так же можно сварить и омара, только варка займет минут 12-15.

Усмирить дискомфорт в желудке

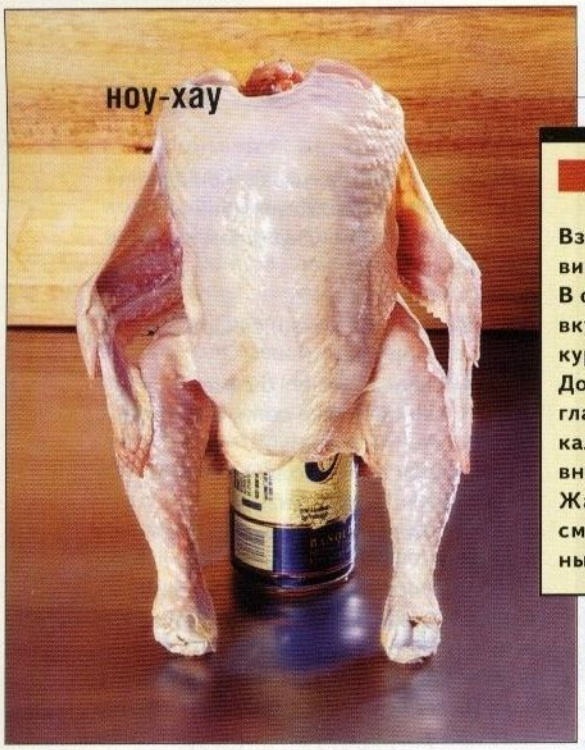
Глоток сильногазированного пива может справиться с «революцией» в животе. Как оно действует — точно неизвестно, возможно, вышибает клин клином. Алкоголь может оказывать легкое болеутоляющее действие. Но если у тебя гастрит или язва, то пиво и содержащийся в нем алкоголь могут только навредить.

ПОИГРАТЬ В ШАХМАТЫ

Если в баре вы с приятелем вдруг заскучали, задействуй свой интеллектуальный потенциал. Предложи партию в шахматы. Для этого понадобится:

- **темный стол — 1 шт.;**
- **картонные подставки для пива — 32 шт. (белые поля);**
- **банки светлого пива (0,33) — 8 шт. (пешки);**
- **банки темного пива (0,33) — 8 шт. (пешки);**
- **по две бутылки/банки темного и светлого пива разных сортов (ладьи, слоны, кони);**
- **еще четыре бутылки светлого и темного разных сортов для ферзей и королей.**

Что дальше: играем по правилам ФИДЕ. С учетом того что съеденные фигуры приходится выпивать, — выбирай пассивно-позиционную манеру игры. Пусть он ест побольше. В результате все равно проигрывает тот, кто первым упал под стол.



ЗАЖАРИТЬ КУРИЦУ

Взять банку пива, отпить приметно половину. Треть банки срезать ножницами. В оставшееся пиво насыпать специй по вкусу — можно взять готовую смесь для курицы. Раскрошить бульонный кубик. Добавить острого пряного соуса. Теперь главное. Посадить курицу на банку вертикально и зашить, не расплескивая пиво внутри. Поставить ее на решетку гриля. Жарить около часа. Когда внутри курицы смесь закипит, она пропитает мясо дивным ароматом.

Бороться с бессонницей

Собственно говоря, не столько при помощи пива, сколько при помощи хмеля, входящего в его состав. Издавна хмель использовали как дурманящее средство. Говорят, что зашитые в подушку листья хмеля способствуют крепкому сну даже у младенцев. Однако аллергикам следует помнить, что хмель — это трава, а трава — это потенциальный аллерген.

Чистить медь

Старинный способ: наши бережливые бабушки не выливали остатки пива, а хранили в качестве чистящего средства. «Просветляющее» воздействие на медь объясняется опять же кислотой, содержащейся в пиве, а то, что ты ощущаешь как просветленное состояние души после пары литров, скорее всего вызвано другими, вполне мистическими свойствами этого напитка.

Заняться самомассажем

Банка пива — прекрасный массажер. Ее можно катать ступнями ног, на которых, как известно, множество активных точек. Можно поместить банку между спиной и стеной (или лечь на пол на банку) и массировать мышцы шеи, область между лопаток, поясницу. Подобное давление отлично разгоняет кровь. У банки пива удобный размер и достаточно прочная упаковка.

Приготовить рис

Хорошенько промыть и просушить стакан риса. Залить банкой пива, посолить, довести до кипения и варить на медленном огне минут двадцать. Оставить на десять минут и есть. Рис, говорят, не слипается и обретает своеобразный привкус. Некоторым нравится.

Избавиться от храпа

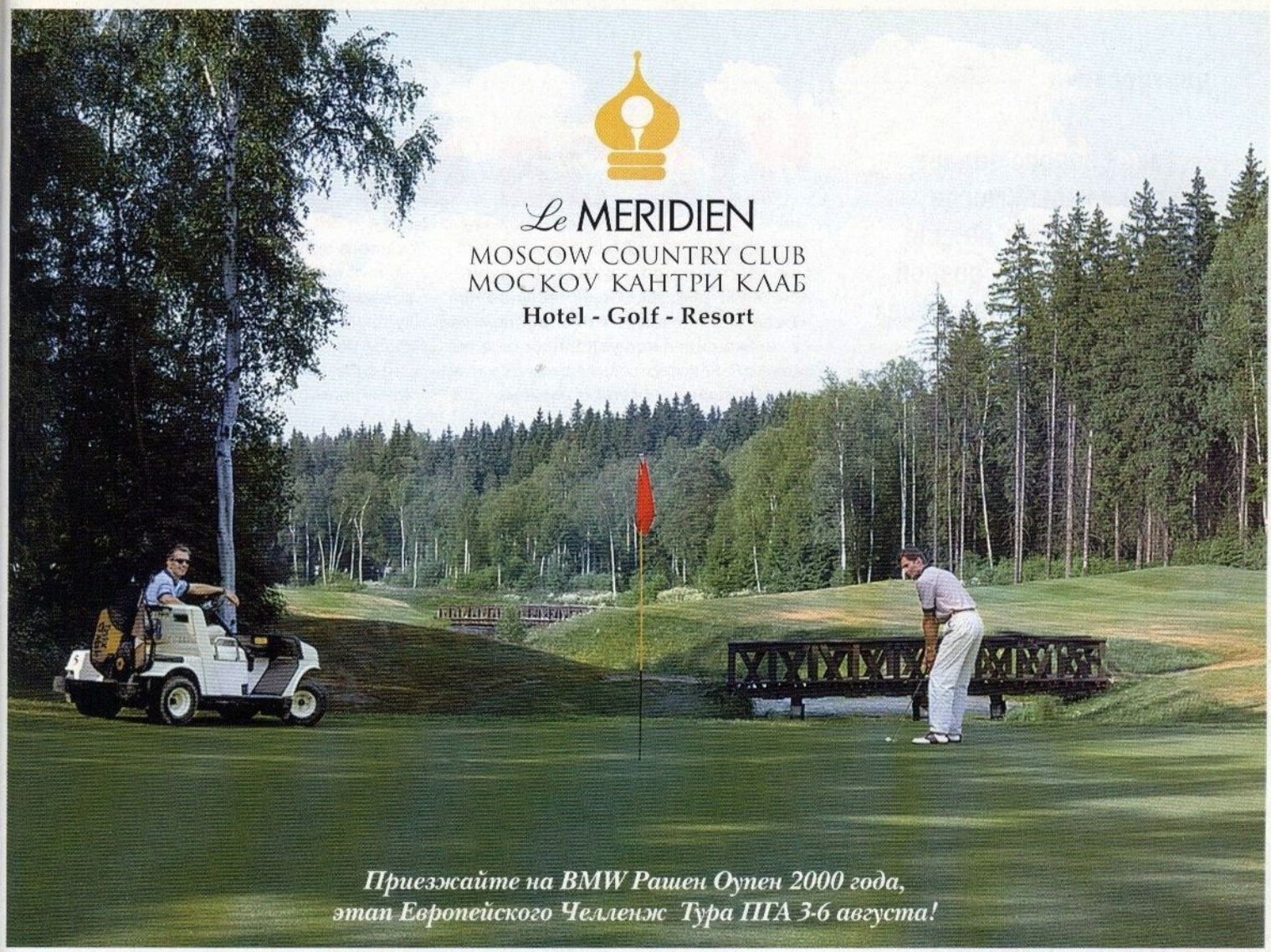
Как известно, в большинстве случаев храп вызван сном на спине. Есть эффективный способ отучиться от этой привычки. Надо взять маленькую банку пива и футболку с карманом. Положить пиво в карман и застегнуть на безопасную булавку. Затем надеть футболку задом наперед. Теперь никакая сила не заставит тебя спать на спине.

Избавиться от камня в почках

Как ты, несомненно, мог заметить, пиво — отличное мочегонное средство. Это его свойство незаменимо при некоторых заболеваниях мочевого пузыря и почек. При камнях в почках рекомендуют пить минеральные воды или клюквенный морс, но и пиво зарекомендовало себя отлично. Оно помогает расширить мочеточники — каналы, соединяющий почки и мочевой пузырь, — что облегчает выведение камня. Алкоголь же действует болеутоляюще. Только не стоит настойчиво объяснять врачам, что ты выгоняешь песок из почек декалитрами пива. Не забудь: алкоголь противопоказан в случае, если ты принимаешь антибиотики или другие лекарства. Нежелательный коктейль из химических препаратов и алкоголя может подействовать непредсказуемо.

ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Пивная банка — прекрасный контейнер для льда, а лед — незаменимая в хозяйстве вещь. Поэтому полезно иметь пару баночек замороженного пива наготове в морозилке. Они облегчат головную боль, помогут при ушибах, синяках и ожогах. При растяжении привяжи к больному месту банку ледяного пива. Но не забудь проложить между кожей и банкой кусочек ткани — металл мгновенно проводит температуру, и соприкосновение с кожей может вызвать местное обморожение.



Приезжайте на BMW Рашен Оупен 2000 года, этап Европейского Челленж Тура ПГА 3-6 августа!

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСЛУГАХ КУРОРТА

Аэропорт Шереметьево: 30 минут.
Красная площадь: 35 минут.
Отель 5★: 120 номеров и 10 люксов с джакузи; киноконцертный зал на 247 мест и 13 современных комнат для переговоров; 6 баров; 4 ресторана; Спортивный комплекс; корт для сквоша; крытый и открытый бассейны; теннисные корты (5); сауны (3) и Центр Красоты Эсте Лаудер.

В райском уголке ближайшего Подмосковья с чудесными озерами и волшебным березовым лесом расположен уникальный Ле Меридиен Москоу Кантри Клаб. Этот курорт круглый год по праву гордится единственным в России 18-ти луночным гольф полем мирового класса.

Курорт круглый год!

Собственность ГлавУпДК – Под управлением Ле Меридиен Интернешнл Хотелз энд Резортз

ИНФОРМАЦИЯ О ГОЛЬФ УСЛУГАХ:
Архитектор поля: Роберт Трент Джонс Младший.
Компьютерный гольф симулятор, тренировочные поля для отработки длинных, коротких и навесных ударов, мини-гольф и гольф-магазин... все для любителей игры в гольф! Клуб является одним из Лучших Гольф Курортов Мира.

Ле Меридиен Москоу Кантри Клаб:

Пар	(черный)	(синий)	(белый)	(красный)
72	7015	6515	5824	5248

Владельцем первого и единственного в России 18-ти луночного гольф поля является ГлавУпДК, Главное Управление по обслуживанию дипломатического корпуса. Поле прекрасно сочетает в себе естественную красоту с высокими международными стандартами гольф качества. Сегодня российские гольфисты участвуют в европейских и мировых состязаниях.

ОСОБЫЕ СОБЫТИЯ: Кубок Президента России по Гольфу 2000 и открытый турнир России по Гольфу 2000 (Рашен Оупен 2000), этап Европейского Челлендж Тура ПГА.

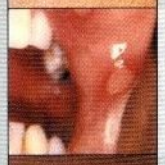
ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ: дорога до Большого театра и Красной площади - несомненных жемчужин нашей древней столицы - займет у Вас совсем немного времени.

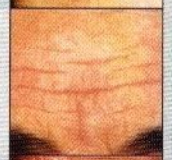
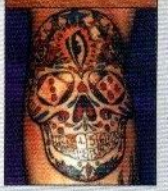
143430 Московская область, Красногорский район, Нахабино
Телефон (7+095) 926-5911 Факс (7+095) 926-5921
E-mail: le.meridien@mcc.co.ru

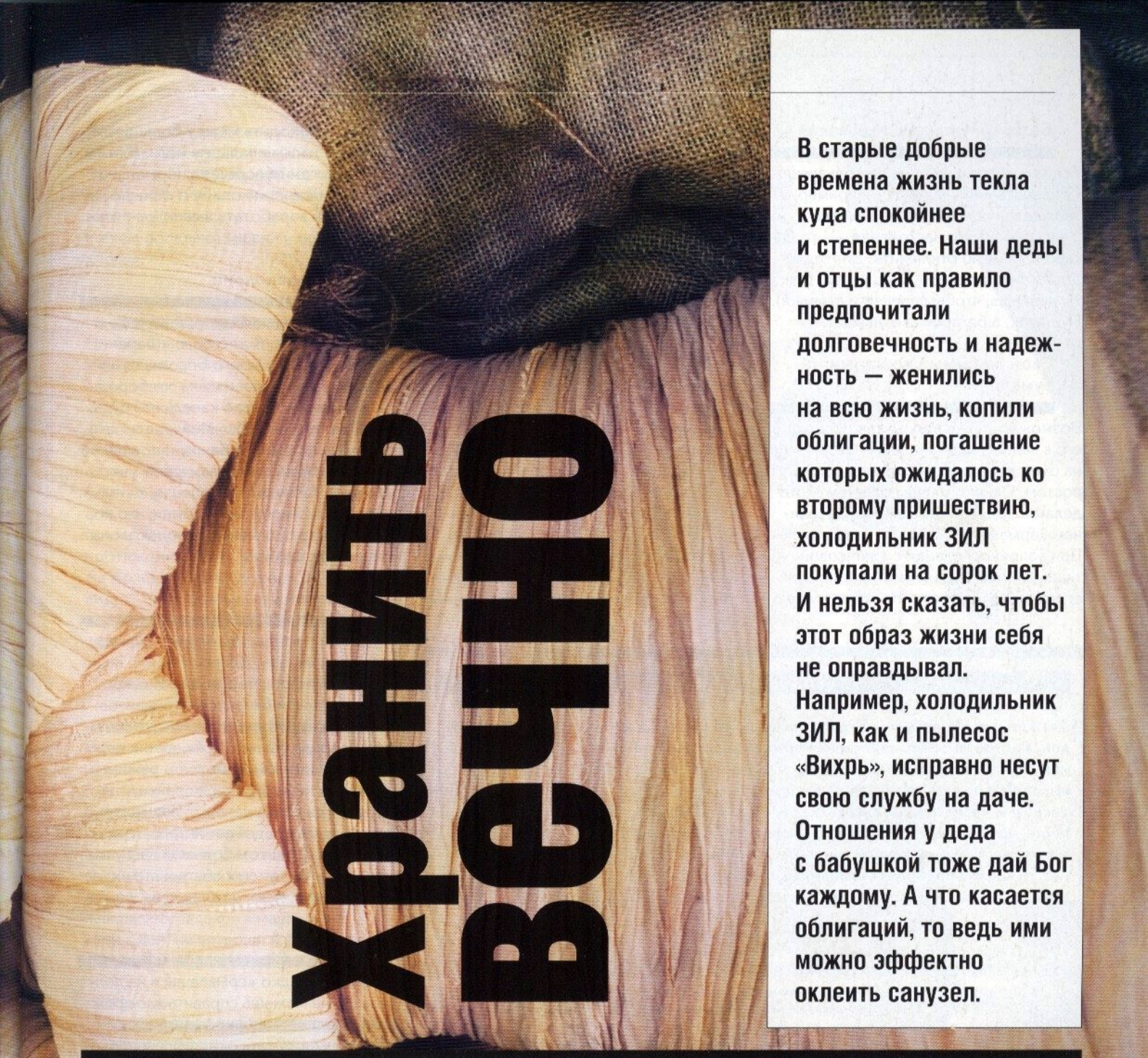
Такой вопрос задает себе каждый, когда обнаруживает на еще вчера гладкой, ровной коже пятно, пупырышек или прыщ неясного происхождения.

Что за ерунда?

Твоя кожа, как и любая одежда, которой постоянно пользуются, со временем теряет вид. Особенно если за ней не следить. Хочешь, чтобы костюмчик не только сидел как надо, но и был незапятнан, непотерт и выглажен — читай результаты наших сугубо научных изысканий в области наиболее распространенных проблем с кожей. Цель проста: объяснить, как их зовут, какого они роду-племени и как с ними бороться. Если наши рекомендации не помогут справиться с мелкими неприятностями — иди к дерматологу.

Что на коже	Диагноз	Причина	Как избавиться
Красноватые зудящие линии и волдыри.	Ожог ядовитым растением (борщевиком, осокой, лютиками, сумахом).	Контактный дерматит.	Смешай 1-2 столовые ложки овсянки с водой и наложи на поврежденное место. Чередуй овсянку с холодными компрессами. Попробуй противозудный крем. Во избежание инфицирования не сковыривай волдыри.
Маленькие прыщики на шее после бритья.	Фолликулит.	Вросший волос и активизация стафилококков.	Брейся без нажима и по направлению роста волос. Используй крем для бритья, содержащий бензоилпероксид. Отпусти бороду.
Очень болезненные пузырьки и болячки на одной стороне груди, живота или головы.	Опоясывающий лишай.	Вирус Herpes Zoster. Переболев в детстве ветрянкой, ты обзаводишься вирусом, который дремлет в организме и при первом удобном случае (простуда, стресс) может активизироваться.	Доктор может назначить противовирусные препараты, которые ограничат распространение пузырьков и уменьшат боль. Однако лечение будет эффективным, если начато в первые 3 дня, поэтому действуй быстро. Высыпания смазывай зеленкой.
 Беловатые, чувствительные язвочки на слизистой рта.	Язвенный стоматит.	Стресс, горячая пища и напитки, а также шоколад, орехи, помидоры, цитрусовые, копчености.	Возьми глоток жидкого антацида (лекарство от изжоги), прополощи рот и выплюнь. Лекарство покроет язвочки и защитит их от воспаления. Если стоматит не проходит, сходи к врачу.
Темная метка, не смываемая водой и плохо стираемая.	Переводная картинка.	Твоя подружка в шутку украсила тебя «татуировкой» от жвачки.	Мыло и вода спасут тебя от позора в офисе. Если мыло не помогло, воспользуйся жидкостью для мытья посуды или возьми вату со спиртом и уничтожь следы краски.
Красные, сухие, потрескавшиеся корки в любом месте тела.	Экзема.	Наследственность, аллергия.	Нанеси на влажную кожу увлажняющий крем и втирай его 3 минуты. 1%-гидрокортизоновая мазь тоже эффективна. Если у тебя сильный зуд, купи антигистаминный препарат и принимай.
Темно-фиолетовая кожа вокруг глаза.	Синяк (гематома).	Дверные косяки, кулаки, локти.	Возьми лед. Заверни в полотенце и прикладывай каждые 2-3 часа на 15 мин. Если больно, прими анальгин, но не аспирин, который только увеличит синяк.
Красная болезненная припухлость с центром посередине.	Фурункул.	Бактерии проникли внутрь волосяного фолликула.	Трижды в день на 15 минут прикладывай теплые влажные компрессы к фурункулу. Это поможет снять боль и ускорит вскрытие фурункула естественным образом. Используй мази с антибиотиками. Не выдавливай.

Что на коже	Диагноз	Причина	Как избавиться	
Коричневое пятно, которое напоминает большую темную веснушку.	Это нарушение пигментации, вызванное ультрафиолетом, заболеваниями печени, раком кожи.	Слишком много времени на солнце или в солярии. Плохая наследственность.	Покажись врачу, чтобы исключить онкологический процесс. Если это обычное пигментное пятно и ты хочешь с ним расстаться, обратись к дерматологам или специалистам-косметологам.	
Кровоточащая болячка, черно-коричневая и приподнятая над кожей.	Рак кожи.	Предрасполагающие факторы: солнечная радиация и наследственность.	Немедленно посети дерматолога. Даже если это доброкачественное образование, обсуди с врачом возможность его удаления.	
Красные припухшие волдыри, которые чешутся или болят.	Укус насекомого. Красные, зудящие волдыри могут говорить об аллергии.	Реакция на укус насекомого.	Если это жало, аккуратно извлеки его. Для уменьшения отека приложи лед, завернутый в полотенце, к месту укуса. Аспирин уменьшит боль и зуд. Если у тебя аллергия, обратись к врачам, и побыстрее.	
Жирный блеск.	Избыток кожного сала.	Усиленная работа сальных желез.	Пользуйся гелем для умывания, тоником или лосьоном для жирной кожи, не содержащими спирта. Протирай лицо ломтиком огурца.	
Пузырек, наполненный жидкостью.	Мозоль.	Постоянное трение отделяет верхний слой кожи от других слоев с образованием водяной мозоли.	Простерилизуй иголку, проткни мозоль с разных сторон в нескольких местах. Выдави жидкость, оставляя пленочку кожи нетронутой. Она защитит поврежденную область от инфекции.	
Глубокие линии и борозды.	Морщины.	Возможно, когда ты был ребенком, то по недосмотру мамы не вылезал с пляжа.	Используй кремы от морщин, содержащие ретиноиды (производные витамина А). Если много времени проводишь на улице, пользуйся солнцезащитными кремами с УФ-фильтрами.	
Красные шелушащиеся пятна.	Псориаз.	Нарушение работы иммунной системы.	Не расчесывай, не сковыривай чешуйки. Наноси увлажняющий крем после купания. Можно попробовать наносить 1%-гидрокортизоновую мазь. Постарайся уменьшить уровень стресса, потому что он обостряет течение заболевания.	
Голубоватые линии, делающие твои ноги похожими на дорожную карту.	Варикозное расширение вен.	Врожденная слабость сосудистой стенки. Работа на ногах, долгое нахождение в вертикальном положении.	Периодически разгружай сосуды ног: в течение дня хотя бы на 30 минут клади ноги на возвышение. Потребляй больше продуктов, содержащих клетчатку. Следи за тем, чтобы не было запоров. Повышение внутрибрюшного давления при натуживании провоцирует переполнение поверхностных сосудов ног.	
Грубые или мягкие выпуклые образования.	Бородавки.	Бородавки вызывает вирус человеческой папилломы, с которым большинство из нас контактирует.	С бородавками можно бороться с помощью мазей, содержащих салициловую кислоту. Возможно удаление бородавок с помощью жидкого азота, электрокоагуляции и лазера.	
Многоцветные отметины, появляющиеся на бицепсах, груди, запястьях.	Татуировка.	Слишком много текилы.	Маленькие татуировки удаляются хирургически, с обезболиванием. Большие устраняются в несколько этапов с помощью лазера. Стоимость уничтожения татуировки зависит от ее площади и доходит до $2000.	



Хранить вечно

В старые добрые времена жизнь текла куда спокойнее и степеннее. Наши деды и отцы как правило предпочитали долговечность и надежность — женились на всю жизнь, копили облигации, погашение которых ожидалось ко второму пришествию, холодильник ЗИЛ покупали на сорок лет. И нельзя сказать, чтобы этот образ жизни себя не оправдывал. Например, холодильник ЗИЛ, как и пылесос «Вихрь», исправно несут свою службу на даче. Отношения у деда с бабушкой тоже дай Бог каждому. А что касается облигаций, то ведь ими можно эффектно оклеить санузел.

Но мы все делаем наоборот. Продаем машину, из-за того что в ней переполнилась пепельница. С женой расстаемся, потому что переполнилась чаша терпения. Пылесос выбрасываем, потому что видели в магазине модель с турбовихревой системой орошения горячим паром. Возможно, это на нас действуют ритмы нового тысячелетия. А может быть, мы просто слишком часто смотрим рекламу. Но скорее всего, мы просто не задумываемся о том, как легко продлить срок жизни чего бы то ни было, если знать незамысловатый секрет. Для тех, кто не против поберечь здоровье, время, деньги и нервную систему — полезные советы, КАК СОХРАНИТЬ НА ВЕКИ ВЕЧНЫЕ...

СОБСТВЕННУЮ ШЕВЕЛЮРУ

Эксперименты над волосами никого уже не удивляют и не шокируют. Как юнцы, так и солидные мужчины в самом расцвете сил не против иногда внести изменения в свою внешность — подкрасить волосы или сделать современную укладку. В принципе, здоровым волосам это не принесет вреда, если соблюдать некоторые правила. Например, не осветлять волосы больше, чем на три тона. А главное, по мнению дерматологов, не делать в один заход химическую завивку и окраску волос. Между этими событиями должно пройти как минимум десять дней.

Батарейку в наручных часах

Если ты несколько дней не пользуешься кварцевыми часами — например, у тебя целая коллекция, и ты меняешь их в зависимости от настроения, — то батарейку можно отключить. Для этого достаточно потянуть за колесико (как ты делаешь, чтобы перевести стрелки). Пустячок, а батарейка отдыхает.

Свой любимый кожаный бумажник

Возможно, ты не просто так носишь его в заднем кармане джинсов — сидя на бумажнике, ты выглядишь выше ростом. Однако мы не советуем этого делать. Лучше носить его во внутреннем кармане пиджака или в портфеле. При соприкосновении с джинсовой тканью кожа кошелька стирается как от наждачной бумаги. Не говоря уже о том, что в толпе ловкому вору ничего не стоит вытащить твой бумажник из кармана брюк, что может значительно сократить срок его эксплуатации.

Здоровую спину

Проверь свою обувь. Главное условие, которому она должна отвечать, — это устойчивость. Если ботинки, кроссовки или супинаторы подобраны неверно, то центр тяжести смещается, страдает осанка и спина. Проведи небольшой тест. Надень предназначенные для испытания ботинки (или вставь в обувь супинаторы) и поставь ступни прямо и параллельно. Теперь согни колени примерно под углом 30°. Мысленно проведи линию от коленной чашечки до полу (для пущей наглядности можно сотворить эту линию из ленточки с привязанной к ней гайкой). Если обувь правильная, то линия должна проходить между большим и «указательным» пальцем ноги. В этом случае ногам обеспечена нормальная устойчивость при ходьбе и меньше вероятности заработать вывих или боли в спине.

Запах одеколона

Если ты хочешь и во второй половине дня источать аромат своего «Фаренгейта» или там «Хьюго Босса», то не ограничивайся орошением подбородка. Нанеси несколько капель на грудь, шею, локтевые сгибы. Можно слегка побрызгать также рубашку и штаны, но сначала убедись на незаметном участке ткани, что твой одеколон не оставляет пятен. Кроме того, помни, что кожу лица перед нанесением одеколона следует увлажнить.

Мускулы

Мужчины с возрастом теряют рельефную мускулатуру. Вопрос только, какими темпами это происходит. И секрет долговечности бицепсов и трицепсов, как ни странно, заключается в экономном расходе усилий. Примерно к сорока годам стоит пересмотреть режим занятий в качалке. И если раньше ты ходил туда через день, то, возможно, теперь лучше подойдет интервал раз в три дня. Слишком большая нагрузка на мышцы будет способствовать их «усыханию».

Эрекцию

Если ты нередко «срываешься на полпути» и не можешь справиться с преждевременной эякуляцией, хотя честно стараешься думать о футболе в процессе занятий любовью, не отчаивайся. Оказалось, что препарат-антидепрессант «Прозак» обладает приятным побочным эффектом — продлевает половой акт. Так что поговори со своим лечащим врачом, не стоит ли тебе пропить курс этого препарата. Только не вздумай лечиться самостоятельно. А то вдруг и вправду отсрочишь эякуляцию на веки вечные...

Артерии и кровеносные сосуды

Грейпфруты, морковка, яблоки, апельсины и прочие фрукты-овощи, содержащие большое количество клетчатки

ГАЗОВЫЙ ГРИЛЬ

Дважды в год извлекать из гриля огнеупорные камни и кипятить их в баке с водой, в которую добавлена чайная ложка средства для мытья посуды. В противном случае на них накапливается грязь, из-за которой пламя бывает слишком высоким и от него чернеет как шашлык, так и гриль. Пусть «угли» покипят минут двадцать, после чего их следует сполоснуть и хорошенько высушить. Поверхность, на которой жарится мясо, надо тщательно очищать от нагара и жира. Это можно делать специальной щеткой, пока поверхность еще теплая. Если щетки нет, то вполне подойдет скомканная алюминиевая фольга.

и пектина, существенно снижают уровень холестерина в крови. Поглощение этого добра препятствует появлению склеротических бляшек, засоряющих сосуды. Таким же действием обладают мюсли и разные хлопья.

Видеомагнитофон

Оставь его в покое. В особенности, не бросайся чистить почем зря его головки. Если картинка тебя удовлетворяет — то, поверь, в чистке нет никакой нужды. Головки в современных видеомагнитофонах рассчитаны на бесперебойную работу в течение 2500 часов, то есть на воспроизведение примерно 4 фильмов в неделю на протяжении 7 лет. Все это время ты можешь быть спокоен за свой видак, пока «белые мухи» на экране не станут тебе всерьез докучать.

Приятный запах в салоне машины

Возьми свежий апельсин, лимон или лайм, почисть. Мякоть съешь (см. совет насчет сосудов), а кожуру разложи в салоне машины и оставь на пару дней. Кожура цитруса впитает неприятные запахи и придаст воздуху приятный аромат. И на будущее: если хочешь избежать сильных резких запахов в машине, не кури в ней, не потроши воблу и не проливай пиво на сиденья.

Носки

Перед загрузкой в стиральную машину выверни носки наизнанку. Так носки меньше линяют и меньше образуется катышков. Носки надо менять ежедневно — это не только гигиенично, но и экономно. Практика показывает, что если вечерами их ставить в угол и носить не стирая в течение месяца, то они быстрее сломаются.

Стройную фигуру

Если хочешь достичь двойного эффекта — одновременно развить грудные мышцы и избавиться от жирка на талии, — делай поменьше перерывы в течение занятий. Интенсивная нагрузка с меньшими периодами для расслабления приводит к выбросу гормонов, которые одновременно способствуют наращиванию мышечной массы и расщеплению жировых клеток.

Результаты бритья

Чем тщательнее ты поработаешь над своей физиономией с утра, тем позже к вечеру на твои щеки «падет ночная тень». После душа намочи полотенце в очень теплой воде и приложи его к щекам на 30 секунд. Теперь намыль щеки и побрейся по направлению роста щетины. Сполосни лицо, снова намыльсь и побрейся теперь уже «против шерсти». Бритвенное лезвие или одноразовый станок не должны использоваться более трех раз.

Фото: Matthias Clamer

СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Трудно дать универсальный совет по достижению лепоты и гармонии в семье, но есть результаты психологических исследований. Они свидетельствуют, что те пары, которые с удовольствием собирают по вечерам паззлы или решают кроссворды, то есть хорошо кооперируются в занятиях, требующих выработки совместной стратегии, в целом лучше ладят и реже разводятся.

Хорошую память

«Доктор, у меня провалы в памяти» — «Провалы, говорите?» — «Какие провалы?» Ешь чернику, клубнику и шпинат. Это, по свидетельству ученых, способствует улучшению краткосрочной памяти. О чем, бишь, мы?

Автомобильный двигатель

Главный враг мотора — перегрев. Любое повышение температуры, вызванное несовершенством охладительной системы, отнимает у двигателя годы жизни. Плохо то, что ты можешь заметить неполадки, только когда из капота потянется дымок. Для предотвращения подобных случаев, промывай радиатор и меняй антифриз не реже, чем раз в два года.

Острый слух

Хронические боли в спине могут осложниться глухотой. Это не бред, а реальная опасность. Все дело в привычных и безобидных не первый взгляд таблетках, таких, как аспирин и ибупрофен. Оказывается, в некоторых случаях они дают побочный эффект в виде снижения слуха. Если не хочешь рисковать, переходи на парацетамол.

Маму и папу

Проинспектируй родительскую квартиру и дачный участок. Убедись, что пол в ванной комнате не слишком скользкий, что ступеньки лестницы и перила не расшатаны, что посреди огорода не торчит ржавая труба. Помни, что для пожилого человека небезобидна любая потеря равновесия. Мало того, что можно получить перелом шейки бедра (наиболее трудноизлечимая травма для тех, кто старше 60), любая поездка в больницу с пустяковым вывихом или растяжением — это дополнительный риск подхватить инфекцию.

Голосовые связки

Купи губную гармонику. Врачи говорят, что, упражняясь на духовых музыкальных инструментах, можно превосходно развить легкие и избавиться от проблем с дыханием. Лучше всего упражняться стоя в подземном переходе в темных очках.

ОБУВЬ

Туфли, которые ты надеваешь к деловому костюму, когда-то были кожаными. А кожа требует ухода. Учитывая состояние наших дорог, чистить обувь необходимо почаще. Всегда носи с собой губку с блеском для обуви и применяй ее по необходимости. Кроме того, в слякотную осеннюю погоду необходимо периодически пропитывать обувь водоотталкивающими средствами — спреями или кремами. А по-настоящему продлить срок жизни туфлям можно, если завести две пары и носить их через день. За время «отдыха» кожа просохнет от пота и будет снашиваться куда меньше.

Холодильник

Если в холодильнике покоится лишь банка пива и сиротливая сосиска на средней полке, то не думай, что ты облегчаешь ему работу. Напротив, чем больше пустого пространства, тем больше сил он затрачивает. Поставь в него хотя бы пару бутылок с водой.

Свежее дыхание

Лук, чеснок, рыбные консервы — все это, конечно, придает дыханию неповторимый букет. Однако главная причина дурного запаха изо рта — сухость. В норме слюна омывает полость рта и не дает размножаться бактериям. Но особенности питания, стресс, курение — все это иссушает рот. Выход один — поддерживать баланс и следить за тем, чтобы сухости во рту не было. Чаще пей воду и жуй жевательную резинку без сахара.

Утреннюю боеготовность

Вообще-то биологическая целесообразность утренней эрекции состоит в снабжении пениса кровью, богатой кислородом. Однако у тебя могут быть на нее другие виды. Но тогда, начав за здравие, ты можешь через пару минут разочаровать свою партнершу. Чтобы продлить готовность номер один, не пренебрегай предварительными ласками. За время прелюдии ты придешь в согласие со своим телом, и утренняя эрекция послужит той же благородной цели, что и любая другая. MH

www.propaganda.ru

Он не просто вожак. Он главный. Стадо обезьян имеет сложную организацию – но он всегда идет впереди. За ним самки с детенышами и лишь затем вожаки низших рангов. Ему не нужно наказывать провинившуюся обезьяну. За него это сделают молодые.

Настоящая ВЛАСТЬ еще существует в природе...

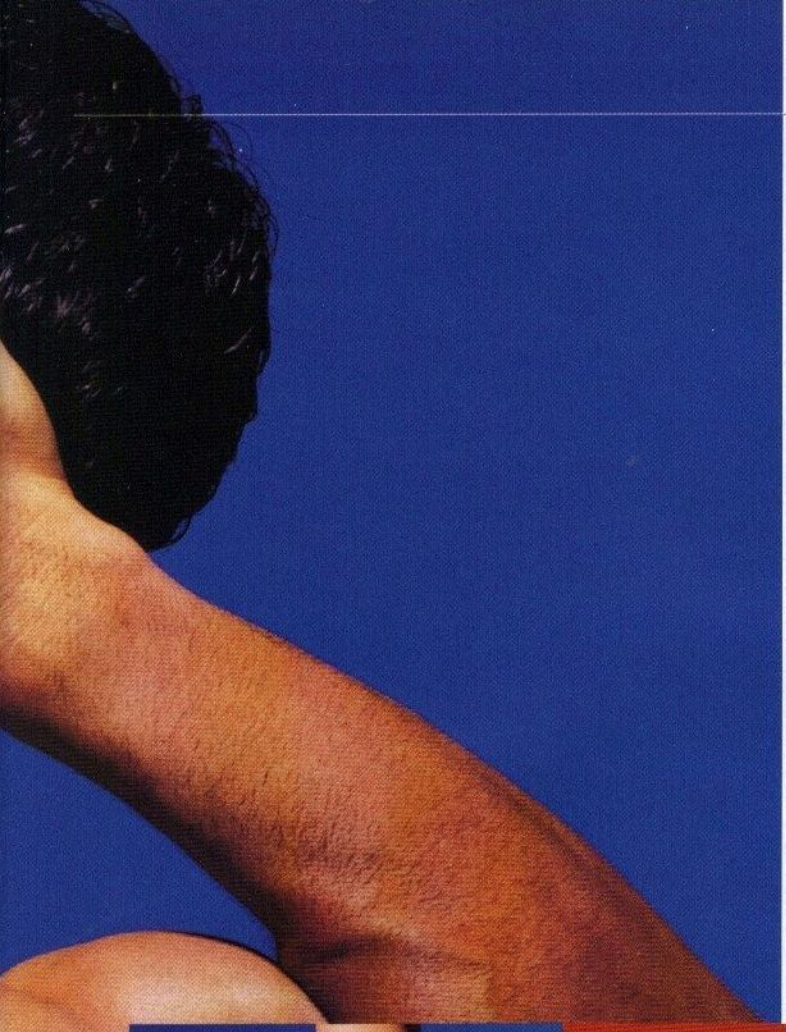
Фонд Национальных Парков создан при содействии ING Barings и Independent Media для организации программ по сохранению заповедников и национальных парков. Контактный телефон (095) 9373399.

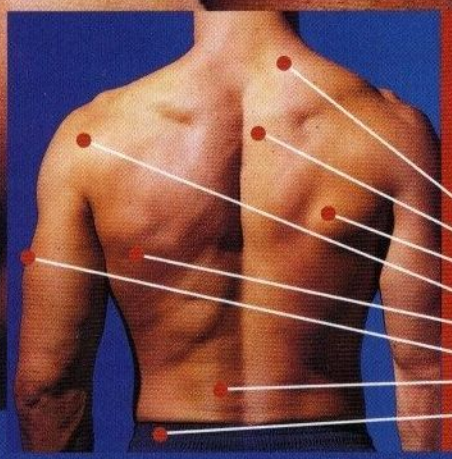
ФОНД НАЦИОНАЛЬНЫХ ПАРКОВ NATIONAL PARKS FUND

Слушайте природу

Твой вид: см. на обороте

Хорошо развитая спина имеет для мужчины весьма важное значение. Когда какой-нибудь нахальный тип у входа в пивбар прикидывает, не проскользнуть ли ему внутрь раньше тебя, он принимает во внимание не твой рост, обхват шеи и обилие золотых перстней на пальцах. Его главный критерий — внешний вид твоего торса в самом буквальном смысле слова. Если он имеет форму буквы V, у тебя вряд ли возникнут какие-либо проблемы, но если его очертания напоминают О или, еще хуже, А... будь готов уступить дорогу. Укрепление мышц задней части тела необходимо не только для того, чтобы привлекать внимание дам и вызывать уважение не в меру агрессивных мужчин. Упражнения, направленные исключительно на развитие мускулатуры передней части тела (жим лежа на наклонной скамье, растяжки для ног и сгибания туловища), могут вызывать боли в спине и коленях. Тренировка мускулатуры задней части тела — подколенных сухожилий, нижнеспинных и задних дельтовидных мышц — позволяет избежать мышечного дисбаланса. Мы предлагаем шесть упражнений, которые помогут тебе укрепить эти мышцы. Эти упражнения не являются комплексной тренировкой, однако регулярное выполнение хотя бы некоторых из них позволит тебе сделать то, что ты не видишь в зеркале, более заманчивым для тех, чье внимание ты хочешь привлечь, и более внушительным для всех остальных.





ТВОЯ ОБРАТНАЯ СТОРОНА

Мышцы, которые предстоит тренировать

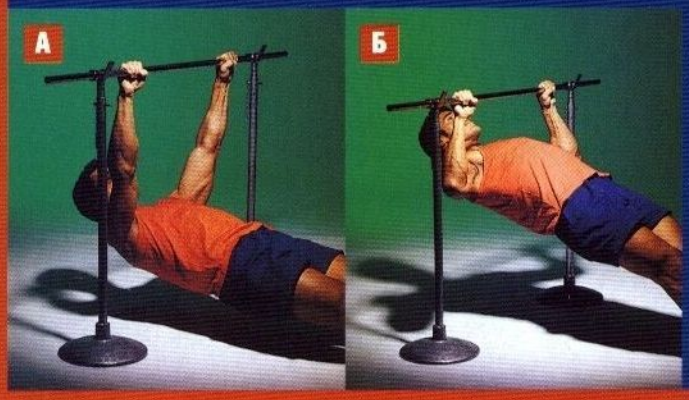
- Трапециевидная мышца
- Ромбовидная мышца
- Задняя дельтовидная мышца
- Вращатели плеча
- Широчайшая мышца спины
- Бицепс
- Мышцы нижней части спины
- Ягодичные мышцы

Фото: Guy Hearn

1. Подтягивание на низкой перекладине с упором на пятки (обратное отжимание)

Упражнение развивает трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также широчайшие мышцы спины, задние дельты и бицепсы

На стенде для приседаний со штангой или на тренажере Смита установи перекладину так, чтобы она находилась на расстоянии 90-120 см от пола. Ляг и возьми перекладину прямым хватом, так же, как для жима лежа на горизонтальной/наклонной скамье, расставив руки чуть шире плеч. Единственная опора для тела — пятки, которые находятся на полу. Корпус и ноги образуют прямую линию (А). Напрягая мышцы живота, подтянись так, чтобы коснуться (или почти коснуться) перекладины грудью (Б). На секунду зафиксируй положение. В верхней точке ты должен чувствовать сильное напряжение мышц вокруг лопаток. Теперь медленно вернись в исходное положение. Выполни три подхода по 6-10 повторов. При желании усложнить упражнение, поставь пятки на возвышение.

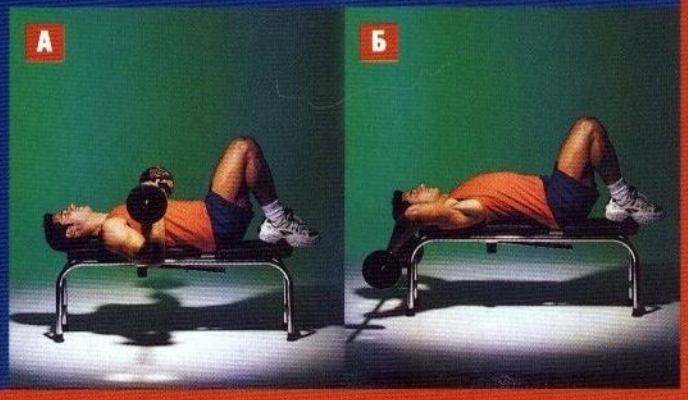


2. Тяга штанги с EZ-грифом из-за головы

Упражнение развивает широчайшие мышцы, мышцы груди, а также мышцы, расположенные по бокам грудной клетки

Если тебе когда-либо уже приходилось выполнять это упражнение, ты, скорее всего, пользовался штангой с прямым грифом или гантелью. Однако штанга с прямым грифом может вызвать боли в запястьях, а гантель неприятные ощущения в плечах. Штанга с EZ-грифом (с двумя изгибами) удобнее и не снижает эффективности упражнения.

Ляг спиной на горизонтальную скамью, держа штангу с EZ-грифом над грудью. Следи, чтобы руки были согнуты в локтях под углом 90°, а кисти находились примерно на ширине плеч. Поставь обе стопы на скамью — это снизит травмоопасность для мышц нижней части спины (А). Вращая исключительно плечевыми суставами, медленно опускай вес за голову, пока плечи не займут положение, параллельное полу (Б). Затем верни штангу в исходное положение. Выполни три подхода по 8-12 повторов в каждом.



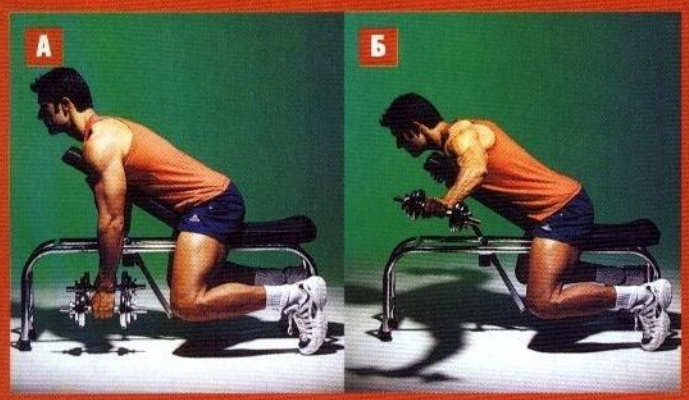
3. Подъем гантелей через стороны на вытянутых руках с изменением хвата

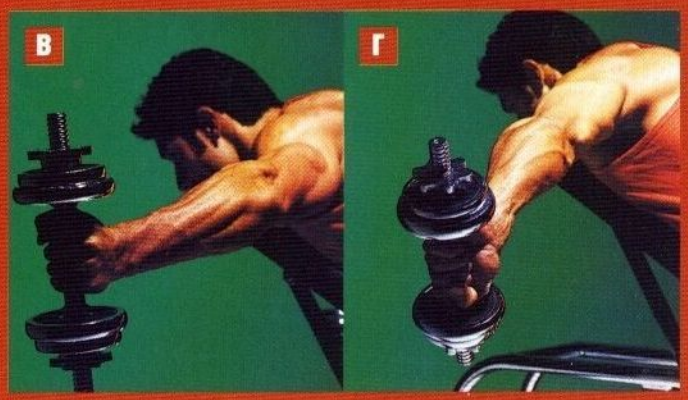
Упражнение развивает задние дельты, трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также мускулы-вращатели плеча

Цель первого подхода — тренировка трапециевидных и ромбовидных мышц. Ляг грудью на наклонную скамью, возьми гантели и поверни ладони друг к другу (А). На выпрямленных руках поднимай гантели, пока руки не станут параллельны полу (Б). На мгновение задержись в верхней точке, а затем медленно опусти гантели в исходное положение.

Для второго подхода поверни ладони вперед, а затем на прямых руках поднимай гантели в стороны и за спину, пока руки не займут положение, параллельное полу (В). Это движение увеличивает нагрузку на мышцы-вращатели плеча.

Заключительный подход начни так, чтобы ладони были обращены назад (Г). И на этот раз поднимай гантели, пока руки не станут параллельны полу. При таком вращении рук основной нагрузке подвергаются задние дельтовидные мышцы. Независимо от хвата каждый подход состоит из 8-12 повторов.



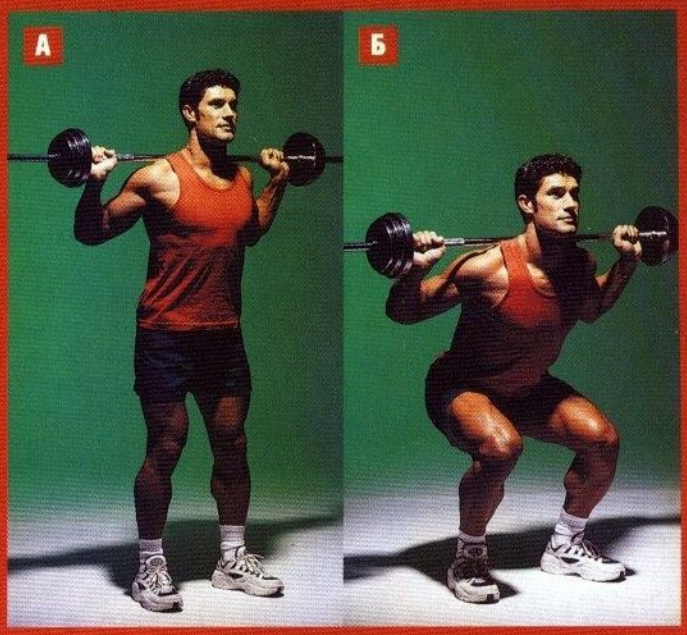


4. Приседание со штангой

Упражнение развивает ягодичные и четырехглавые мышцы, подколенные сухожилия, а также мышцы живота и нижней части спины

Целое поколение завсегдатаев фитнес-центров твердит одно и то же неписаное правило: выполняя приседания со штангой, никогда не опускай бедра ниже линии, параллельной полу, иначе ты подвергаешься риску серьезно травмировать колени. Однако исследования показывают, что проблемы с коленями возникают, скорее, в связи с плохой техникой выполнения упражнения, нежели с амплитудой движения. А укорачивая приседания, ты можешь ограничить результаты. Это упражнение достаточно трудное для того, чтобы выполнять его правильно, поэтому попроси тренера в зале поработать с тобой над техникой.

В исходном положении штанга лежит на заплечье поперек трапециевидных мышц, ноги выпрямлены и расставлены на ширину плеч, спина в естественном положении (А). Медленно приседая, слегка выгни нижнюю часть спины и опусти корпус как можно ниже (Б). Ненадолго зафиксируй положение в нижней точке и, упираясь в пол пятками, вернись в исходное положение. Сделай три подхода по 6-10 повторов в каждом.



5. Растяжка бедра/сгибание ног со швейцарским мячом

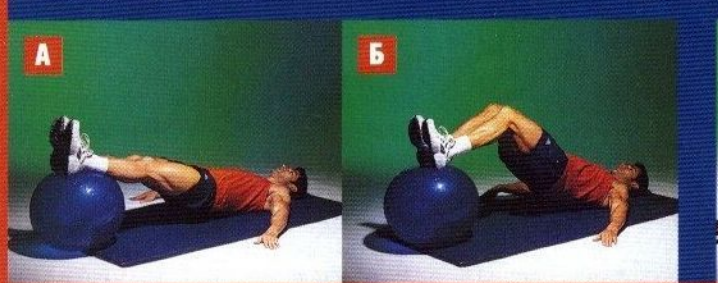
Упражнение развивает ягодичные мышцы, подколенные сухожилия и мышцы живота и нижней части спины

Ляг спиной на гимнастический мат, положив ноги на швейцарский мяч и расставив руки в стороны для упора. Ноги в исходном положении держи прямыми.

Теперь, напрягая мышцы середины тела, приподними ягодицы и корпус над матом (А). На секунду задержись в этом положении, чтобы стабилизировать опору на мяч. Затем, не опуская ягодиц, сгибай ноги, одновременно подкатывая ими мяч в направлении к корпусу, пока колени не согнутся под углом 90°. При этом ты должен еще немного приподнять ягодицы над матом (Б). На мгновение зафиксируй положение, а затем, медленно распрямляя ноги, опусти ягодицы на мат. Постарайся выполнить 2-3 подхода по 6-8 повторов в каждом.

Если у тебя нет швейцарского мяча, попробуй следующее: ляг на пол, положив ноги на устойчивый стул и вытянув руки в стороны. При этом другая нога остается прямой и без упора. Опираясь на обе или одну пятку, приподними ягодицы и нижнюю часть спины над полом. Сделай секундную паузу, а затем плавно опустись на пол.

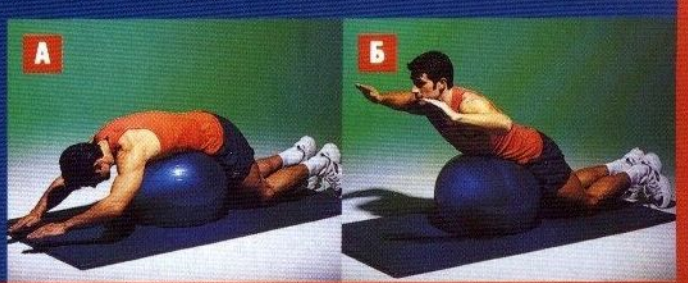
Это упражнение можно усложнить, выполняя его с опорой на одну ногу.



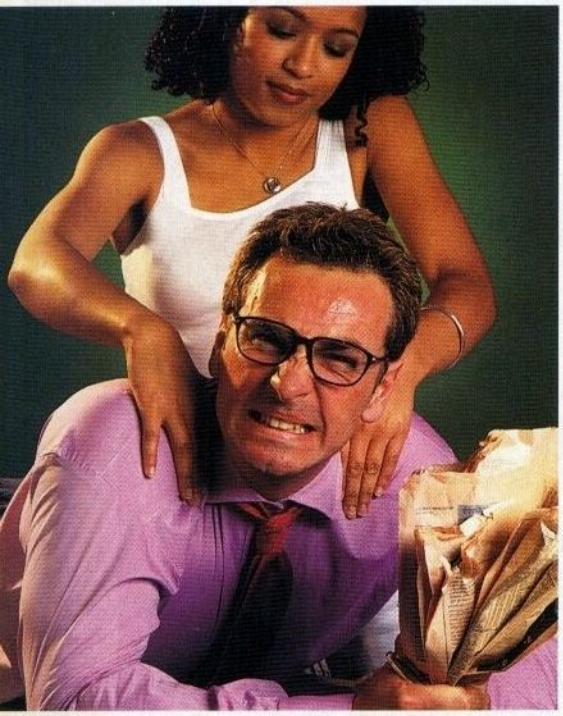
6. Полная растяжка спины

Упражнение развивает мышцы нижней части спины

Как правило выполняемые в зале растяжки для спины воздействуют на расположенные в ее нижней части мышцы, так называемые выпрямители позвоночного столба, лишь в ограниченном диапазоне движения. Создается ощущение, что ты занимаешься растяжкой мышц нижней части спины, так как им приходится сильно сокращаться, чтобы поддерживать корпус в прямом положении. Но поскольку при этом ты сгибаешься в бедрах, основную работу выполняют ягодичные мышцы и подколенные сухожилия. Выпрямляющие мышцы позвоночника получили бы больше пользы, если бы в ходе растяжки ты сгибал и распрямлял спину. Вот надежный и эффективный способ добиться этого на практике. Положи на пол гимнастический мат и опустись на колени, держа швейцарский мяч перед бедрами. Ляг на него так, чтобы он оказался плотно прижатым к бедрам, а спина повторяла изгиб его поверхности. Вытяни руки вперед и слегка разведи их в стороны, как Супермен во время полета (А). Теперь, напрягая мышцы спины и сводя вместе лопатки, приподними корпус над мячом (Б). Сделав короткую фиксацию в верхней точке, опусти корпус в исходное положение. Выполни три подхода по 12-15 повторов в каждом. Если нет швейцарского мяча и проблем со спиной, можешь выполнять это упражнение, сгибая корпус на тренировочной скамье. MH



Хроника пикирующего неврастеника



Неделя из жизни пикирующего неврастеника

Черный кофе (л) — **4**
часов непрерывного сна — **2**
пропущенных завтраков — **4**
сломанных ногтей — **3**
проглоченных жвачек — **2**
нецензурных выкриков — **145**

Удивительная нация японцы. С одной стороны, вроде бы самые первые по машинам и электронике, при этом явно высокодуховный народ — придумали караоке и харакири.

Мой коллега, заметив, что я на нервной почве рисую маркером прямо на экране компьютера, рассказал интересную историю. Мол, в Иокогамском Якитори-банке руководство в принудительном порядке посылает работников на шиатсу-массаж раз в неделю. Снимать стресс. Мне-то всегда казалось, что шиатсу — это порода собак. Ну, да неважно. В тот же день я заехал в родной фитнес-клуб в очередной раз заморозить свою карточку и наткнулся на рекламу массажа шиатсу. Решив, что это судьба, я направился в массажный кабинет.

Древнее искусство массажа шиатсу воплотилось передо мной в лице молодого человека по имени Дмитрий Легошин. Он провел меня в маленькую комнатку, не поражавшую сложностью интерьера — кушетка с подушкой и кресло. Узнав, как сильно я страдаю от стрессов, Дмитрий сочувственно покачал головой.

— Считается, что от стрессов больше всего страдают большие начальники, — сказал он. — Между тем у среднего звена работа тоже довольно нервная.

— У меня, между прочим, есть своя секретарша, — запальчиво произнес я, намекая на свое начальственное положение.

— Даже у секретарш, — поспешил добавить Дмитрий.

Я задумался о своей секретарше. Теоретически вполне возможно заработать стресс, днями напролет маникюря ногти. Я уселся в кресло, и Дмитрий принялся за мои плечи и шею, параллельно развлекая меня рассказами о древней медицине. Шиатсу значит «давление пальцев» и было придумано в Японии. От роду этому виду массажа всего лет сто, но в его основе лежит древнее учение об акупунктурных точках и энергии.

МАССАЖ ШИАТСУ

— Жизненная сила Ки протекает по меридианам через эти точки, — сообщил Дмитрий. — Я чувствую, где Джитсу — активная энергия, а где Кё — пустая энергия. Наша задача — сбалансировать их.

Шиатсу не похож на обычный массаж, никто никого не мнет и не гладит. Со стороны выглядит как нажимание кнопок на теле. Это общение двух тел на уровне энергий, объясняет Дмитрий.

Потом мы перешли на кушетку, я лег на живот. Дмитрий завел общение с моей спиной, навалившись на нее всем весом. Что-то хрустнуло, я очнулся в реанимации... нет, показалось. Иногда я непроизвольно взвизгивал. Шиатсу иногда делает больно, признал Дмитрий и уселся прямиком на мои подколенные сухожилия. Надавил куда-то в район крестца. Хорошо что нас никто не видит, подумал я.

Дмитрий тянул меня за пальцы на ногах, тыкал в живот, махал руками (моими), таскал за уши — в общем, хулиганил как хотел. Впрочем, все это вместе было довольно приятно.

— Я стараюсь не заходить слишком далеко, — поделился Дмитрий, возвращая мою нижнюю челюсть в штатное состояние. — Некоторые так расслабляются, что не могут потом работать.

Меня-то никто не спросит, могу ли я работать, подумал я. По окончании часового сеанса я почувствовал себя физически отдохнувшим, психически спокойным и духовно обогащенным. Энергия Джитсу текла своим руслом, я вышел на улицу и обнаружил, что на дворе лето. Оказывается, за делами и стрессами я пропустил весну. Увлеченный благостным состоянием души и тела, я как-то позабыл, что приезжал в клуб замораживать членскую карточку. Ну и ладно, подумал я, будет повод заехать подзарядиться. MH

Куда податься: фитнес-клуб Gold's Gym, Ленинградский пр-т, 31. Т. 931–9616;
салон красоты «Натур-Нико», ул. Никольская, 17. Т. 937-7657.

Фото: Matt Antrobus

КОМПЛЕКС ПРЕПАРАТОВ

UNIVERSAL FORMULA - ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ВОЛОС

Красивые и здоровые волосы всегда считались признаком мужественной, сильной, активной и целеустремленной личности. Сегодня при неблагоприятной экологической ситуации даже у самых здоровых людей время от времени случаются проблемы с волосами. Зуд, перхоть, стягивание, выпадение волос - это первый сигнал о том, что Ваши волосы нуждаются в специальном уходе!
UNIVERSAL FORMULA - это комплекс препаратов по профилактике, лечению и восстановлению волос.

Разработанный в элитных клиниках США, теперь он стал доступен и в России!

Вы можете оформить заказ по телефонам: 995-8-599, 737-54-54 или на сайте: www. uf56.com. Мы доставим его Вам бесплатно!

В течение первых недель Вы избавитесь от перхоти и зуда. Волосы перестанут выпадать, стабилизируется цикл их роста и замещения.

Используя UNIVERSAL FORMULA, Вы обеспечите своим волосам здоровье и силу на многие годы.

www. uf56.com, тел: 995 8 599, 737 54 54

Товар сертифицирован

Что делать с солнцем

Оно не зря там висит. Оно много пользы приносит. А ты только должен уметь на все 100 его эксплуатировать. Думаешь, что ты и без нас отлично умеешь это делать? Что под этим солнцем вообще ничего принципально нового не существует? А спорим, что ты ошибаешься?

ПОДПИСЫВАТЬСЯ

Если не успел купить майку Men's Health, купи мазь с содержанием окиси цинка и напиши ею название любимого журнала на груди или на спине (если жалко себя — пиши на подруге) и ложись на пляж. Окись цинка — идеальный отражатель всех УФ- и ИК-лучей, и этим активно пользуются профессиональные гольфисты и теннисисты, наносящие эти защитные кремы на самые обгорающие точки лица — нос и область под глазами.

УЛЕТАТЬ В КОСМОС

Солнечный парус — настоящий хайтек. Из металлизированной пленки делается. Полезен, если тебе стало немного скучно жить в Солнечной системе. Принцип прост: солнечное излучение давит на парус, и твой космический корабль летит куда подальше. Проверено на практике на американских межпланетных станциях «Маринер-3» и «Маринер-4». Работает. Если у тебя заваляются лишние деньги (от 400 миллионов долларов), можешь попробовать заказать персональную космическую яхту в НАСА. Или поддержи отечественных производителей. Может, они возьмут на пару миллионов дешевле.

ЗАГОРЕТЬ БЕЗ ОЖОГОВ

Загар — вещь необходимая. Под его лучами в нашей бледной коже образуется витамин D, солнечные ванны подавляют простудные, инфекционные и аллергические заболевания, усиливают обменные процессы и улучшают кроветворение. Но загорать нужно уметь. В противном случае уже к концу первого дня общения с солнцем ты приобретаешь цвет вареной свеклы, не можешь найти себе места оттого, что кожу саднит и печет, и кроешь себя за неуместный максимализм. Если это произошло и ты сгорел заживо, то о том, чтобы

Фото: ФОТОбанк, CORBIS, Stone

продолжать испепелять себя завтра, как, впрочем, и в ближайшие 6-7 дней, речи вообще не идет. Сам виноват! Теперь надо ждать, пока краснота и болезненность пройдут и ты, пошелушившись и поменяв кожу, вновь сможешь вернуться на пляж. Чтобы этого не случилось, надо запастись бездной терпения и проявлять умеренность.

Правила ровного, стойкого и, главное, безболезненного загара.

► Увеличивай дозу ультрафиолета постепенно, не доводя до покраснения кожи и ожога.

► Средняя продолжительность первых сеансов загара 20-30 минут в день (для блондинов 5-10, для смуглокожих — до 40 минут).

► Переходи на полное облучение продолжительностью до 2 часов в неделю.

► Не загорай в промежутке от 11 до 15 часов. В это время прямые солнечные лучи — самые жгучие и очень легко сгореть.

► Не лезь в самое пекло, а попробуй начать загорать в рассеянных или отраженных солнечных лучах — в тени дерева, зонта или тента. Во всяком случае не сгоришь.

► Не валяйся на пляже от рассвета до заката, даже если на небе облачность. Во время дымки сгореть тоже вполне реально. Облака отфильтровывают лишь малую часть обжигающих солнечных лучей.

► Используй крем для загара с подходящей степенью защиты, чтобы предотвратить повреждение, перегрев и высушивание кожи. Если ты загораешь в горах и на море, где интенсивность солнечных лучей очень велика, крем с UV-фильтрами просто необходим.

► Не забывай после загара нанести на кожу увлажняющий крем.

Важно! Если на коже есть родимые пятна и крупные родинки, постарайся не подставлять их солнцу. Под его лучами они способны превратиться в злокачественные.

КРЕМЫ И МАЗИ

► Солнцезащитные кремы намазывай за 20 минут до выхода на пляж.

► Обновлять защитное покрытие желательно каждые два часа и после купания.

► Помни, что стекла автомобиля и окон офиса не защитят тебя от излучения.

► Не надейся только на кремы. Обеспечивай сохранность собственного тела с помощью легкой одежды, головных уборов с широкими полями и темных очков.

► Покраснение — признак того, что ты уже нанес урон коже.

► Чтобы не усугубить ситуацию, используй защитные кремы ежедневно.

УГОРЕЛ?

Если же, несмотря на все предосторожности, ты получил ожог, прими обезболивающее (анальгин, баралгин, парацетамол), положи на область наиболее раздраженных участков холодные влажные компрессы или воспользуйся одним из препаратов от ожогов типа бепантена или пантенола.

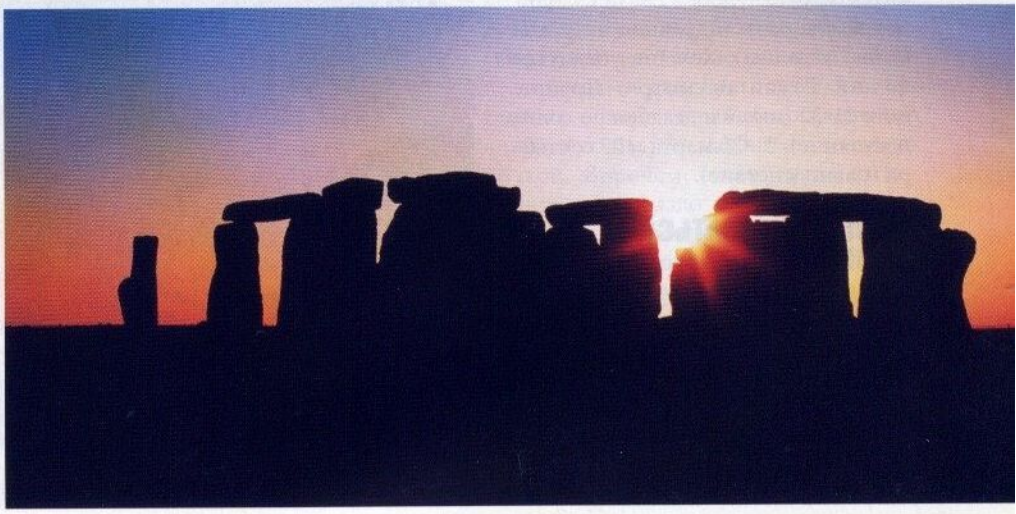
Важно! Ни в коем случае не протирай обгоревшую кожу спиртосодержащими настойками и одеколоном! К солнечному ожогу ты добавишь химический.

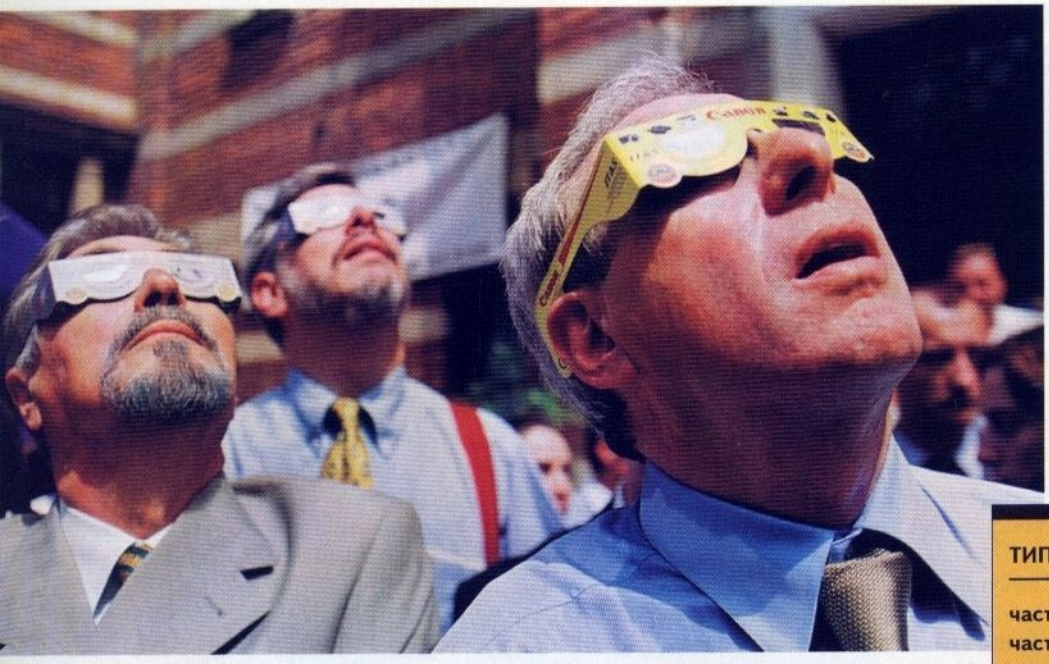
СЛЕДИТЬ ЗА ВРЕМЕНЕМ

С одной стороны, солнечные часы — это детские шалости (хотя восхитить своего отпрыска всегда полезно). С другой — заводить не надо, батарейки менять и все такое. Строго говоря, существует три типа солнечных часов — экваториальные, горизонтальные и стенные. Соорудить две последние модели — задача довольно сложная. Поэтому ограничимся самыми простыми — экваториальными часами. Циферблат имеет 24 деления (1 час — 15°). Главная хитрость в том, что он должен быть наклонен на север в соответствии с широтой места, где ты находишься. Вычисляется просто: угол наклона равен 90° минус широта. Для Москвы (57°38' широты) — 32°22', для Питера (60°) — 30° и т.д. Если ты не мастак по столярной части, сооруди подставку для часов из достаточно высокого пня, отпилив верх под соответствующим углом. Положи на этот скос циферблат (из бумаги, картонки или пленки) и вбей посередине гвоздь без шляпки строго перпендикулярно циферблату. Если все сделано правильно, верхний конец гномона (именно так теперь будет называться твой гвоздь по-научному) будет направлен точно на Полярную звезду. А тень от него будет показывать время. Но только в период с 21 марта по 23 сентября. Это и есть недостаток данной модели. Впрочем, зачем тебе солнечные часы осенью?

ВСТРЕЧАТЬСЯ У ДРУИДОВ

Есть такие ребята в Великой Британии, Ирландии и прочих сопредельных северо-западных королевствах и республиках. Солнцу они поклоняются. Считают себя наследниками жрецов, живших 2-3 тысячи лет до рождества Христова. Отчасти напоминают хиппи 50-60-х. Но только отчасти. Если хочешь познакомиться поближе, место и время встречи изменить нельзя. Стоунхендж (Южная Англия). 21-22 июня и 21-22 декабря (дни летнего и зимнего солнцестояния).





ПУГАТЬ ЛЮДОЕДОВ

Лучше всего шугать солнечным затмением наивных дикарей, которые по какой-то им одним ведомой причине решили попробовать, каков ты на вкус. Увы, в этом году тебе этого сделать не удастся. Полных затмений не будет наблюдаться вовсе. Зато частичное можно будет наблюдать 31 июля в центральных, северных и восточных районах России, а также на Урале и севере Сибири (уж лучше вы к нам). Зато 21 июня 2001 года ты можешь отыграться на аборигенах Южной Африки, где будет наблюдаться полное затмение. Далее так:

ТИП	ДАТА	ГДЕ СМОТРЕТЬ
частичное	14.12.01	Центр.Америка
частичное	10.06.02	Океания
полное	04.12.02	Южная Африка
частичное	21.05.03	Исландия
полное	23.11.03	Антарктида
почти полное	08.04.05	Центр. Америка
частичное	03.10.05	Африка
полное	29.03.06	Африка/Азия
частичное	22.09.06	Южная Америка
частичное	07.02.08	Антарктида
полное	01.08.08	Россия/Монголия
частичное	23.01.09	Индонезия
полное	22.07.09	Азия

Ты, конечно, знаешь, что при наблюдении за солнечным затмением темные очки не спасают. Если у тебя нет закопченного стекла, то используй самый безопасный способ: берешь картонку, протыкаешь в ней дырку диаметром около 2 мм и ловишь этой дыркой солнце. Далее смотришь на проекцию солнечного диска на полу. На этой проекции все фазы затмения будут видны идеально.

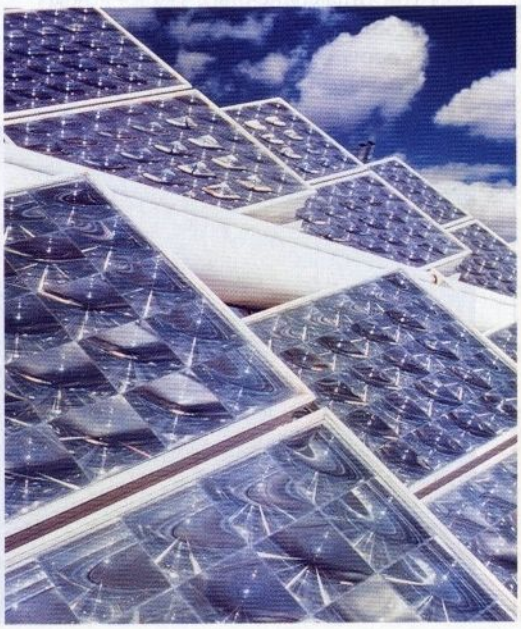
Если ты не в курсе, сообщаем: Стоунхендж — сооружение из гигантских каменных глыб, неизвестно кем принесенных и воткнутых посередь чистого поля. Зачем? Ученые сходятся во мнении, что это одна из своеобразных древних обсерваторий.

И эта гипотеза подтверждается тем, что именно утром 22 июня Солнце восходит точно над вершиной 35-тонной громадины под названием Пяточный камень, а закаты в дни летнего и зимнего солнцестояния можно ежегодно наблюдать в промежутке между соответствующими гранитными столбами. Не будем вдаваться в подробности почему и как. Ведь дело не в астрономии, а в интересной тусовке.

Кстати, о тусовке: всевозможные архитектурные чудеса в связи с Солнцем вытворяли и древние индейцы майя (Мексика). Хочешь убедиться лично? Езжай и смотри. Лучшие дни: 21-22 (июля и декабря — солнцестояние), 21-22 марта и 23 сентября (равноденствие).

ПОДПИТЫВАТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Решил оторваться от цивилизации? На волю в пампасы, так сказать, на своих двоих. Отлично. Но иногда, согласись, все же не вредно музыку послушать на привале или прогноз погоды, скажем. С другой стороны, таскать с собой кучу запасных батареек тоже неохота. Не говоря уж о том, что, выкидывая их, ты отнюдь не способствуешь улучшению экологии окружающей тебя матушки природы. Выход прост — купи солнечную батарею (по размеру она чуть больше книги). От нее может работать не только радиоприемник, но и небольшая магнитола. Где купить? В магазинах, признаться, мы такого товара не наблюдали. А вот на Митинском радиорынке в Москве — сколько угодно.



СЕМАФОРИТЬ

Хорошая штука — солнечный зайчик. С прохожими пошутить, с девушками на пляже. В окно кому-нибудь помаячить, мол, «выходи скорее» или «а я все вижу». Можно послать сообщение на достаточно далекое расстояние при условии, что и ты, и получатель знаете азбуку Морзе. Кстати, об азбуке. Солнечный зайчик может тебе очень даже пригодиться в экстремальной ситуации.

Сигнал SOS (три точки, три тире, три точки) знают все моряки, летчики, спасатели, охотники и туристы со стажем. Как посылать — ясно. Направь зайчик на адресата и прикрывай зеркало ладонью в соответствующем темпе. Отраженный солнечный луч заметен с высоты до 16000 метров в радиусе до 30 км. И еще. Если тебе пришла в голову фантазия поподробнее изучить жизнь нудистского пляжа или военной базы при помощи бинокля, следи, чтобы солнце не попадало на линзы. Иначе вскоре появятся секьюрити и будет плохо. И тебе, и биноклю, и прочей аппаратуре.

ПОДЖИГАТЬ ВСЕ К ЧЕРТОВОЙ МАТЕРИ

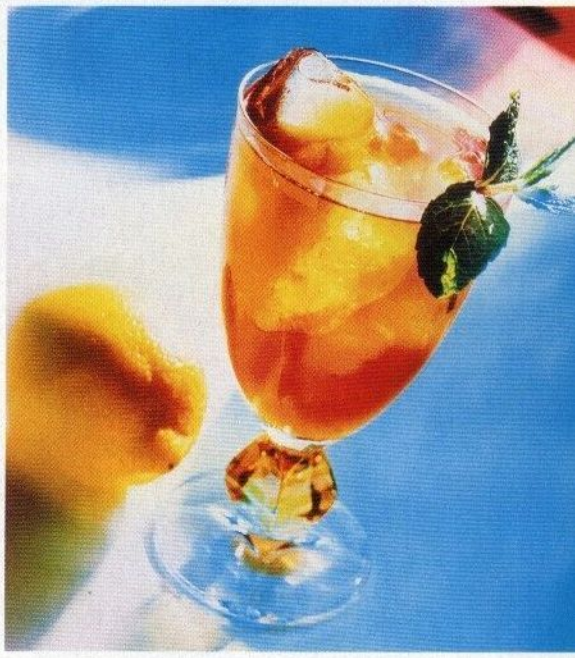
Случайно прихваченная с собой на необитаемый остров лупа поможет тебе не только подсмотреть интригующие сцены из жизни муравьев, но и разжечь костер, в случае если спички размокли под тропическим ливнем, а зажигалки нет, потому что ты дал себе зарок бросить курить во время отпуска. Просьба: не используй лупу для того, чтобы выжигать на дереве надписи типа «Я был здесь». Если внезапно проснувшаяся страсть к выжиганию неодолима, возьми дощечку и изобрази на ней полюбившийся пейзаж. Лет через пять, где-нибудь в середине февраля найдешь дощечку при разборке собственного стола и улыбнешься, вспомнив это лето.

ПИТЬ ЧАЙ

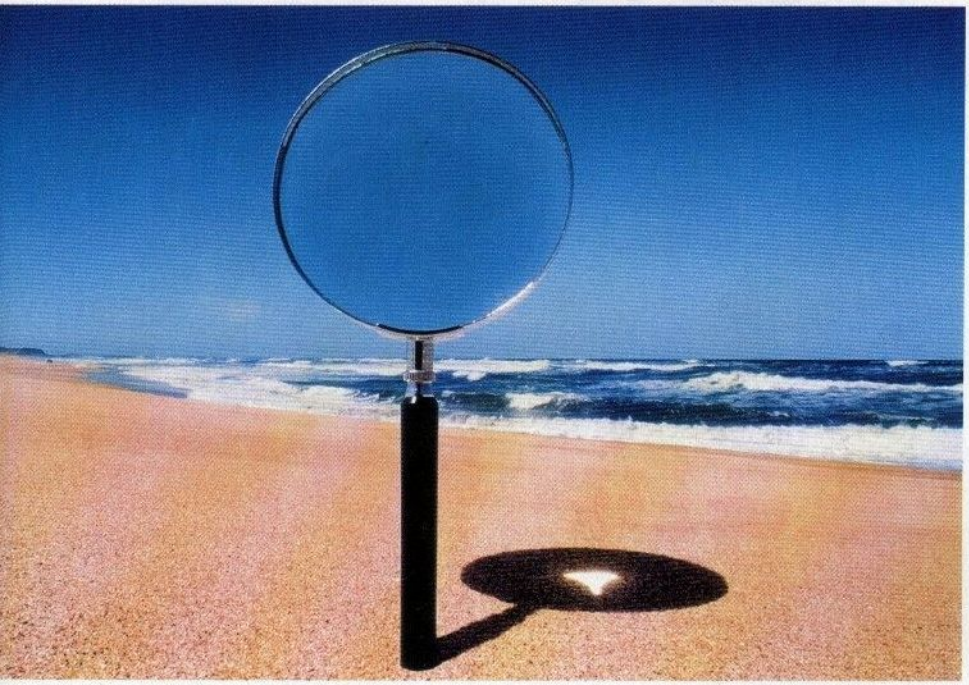
При взаимодействии с кипятком даже целебный зеленый чай утрачивает многие свои полезные качества (не говоря уж о черном, который их практически не содержит изначально). Кроме того, через некоторое время чай мутнеет и в нем появляются вредные вещества (вот почему нельзя многократно доливать кипяток в заварочный чайник или пить чай, заваренный неделю назад). Чтобы избежать всех этих неприятностей, используй солнце. Рецепт прост: возьми стеклянный кувшин с холодной водой и положи в него пакетики любимого чая из расчета 1 пакетик на чашку воды (можно и больше, если признаешь только крепкий, или наоборот). Поставь кувшин на солнечное место внутри дома или на улице. К вечеру напиток будет готов. Добавь льда, меда, лимона, мяты... Словом, всего, чего тебе хочется, и пей. На здоровье.

СМОТРЕТЬ НЕ ЩУРЯСЬ

Конечно же, ты знаешь, что роговица, конъюнктива и хрусталик нуждаются в защите от УФ- и ИК-лучей. Именно поэтому не стоит покупать дешевые очки китайского-турецкого производства с темным пластиком вместо стекол — защитных свойств у них ноль целых ноль десятых, а только один вред: они беспрепятственно пропускают самые вредные лучи внутрь многострадального глаза. Да и смотрятся они ужасно, не говоря уж о том, что моментально покрываются царапинами и облезает «позолота».



Но дело даже не в этом. Почему человеку в темных очках так часто говорят: «Ну ты прям шпион какой-то»? Один из главных компонентов мимики лица — глаза. Исследования ученых показывают, что попытки определить настроение человека только по глазам втрое легче, чем если ориентироваться лишь на мимику нижней части лица. Вывод ясен: если тебе предстоит непростой разговор, назначай встречу где-нибудь в уличном кафе. Солнце подчеркнет уместность темных очков. А темные очки, в свою очередь, помогут скрыть ненужные эмоции в процессе беседы. Если твой собеседник без темных очков, старайся посадить его лицом к солнцу — как в гестапо с лампочкой. Впрочем, зачем летом о неприятном? Гораздо продуктивней использовать темные очки для знакомства с прекрасными феями и загорелыми русалками. Фокус прост. Чем труднее понять, говоришь ты в шутку или всерьез, тем больше желание в этом разобраться. Чем больше желание разобраться, тем больше шансов пригласить ее на чашечку кофе. Ну и так далее (не забудь только снять очки в спальне). MH



ЧТО тебе СНИТСЯ, кроме Авроры?

Спят усталые игрушки, книжки спят! Один ты битый час ворочаешься, а сна ни в одном глазу... 1001 овца, 1002 овца, 1003... В чем дело, черт побери?!

Автор: Андрей Пучков

А ведь вставать завтра в рань несусветную и бегать целый день как угорелому, и выглядеть должен как огурчик, а не спится. Можно, конечно, принять снотворное, но даже врачи советуют прибегать к димедролу или мидазоламу только в крайнем случае. Что же делать? Вначале стоит разобраться, почему это происходит. Ты сильно переутомляешься на службе? Дома уже который год идет необъявленная война с тещей? Может быть, тебя раздражает храп соседа за стенкой? Или мысль о необходимости идти в налоговую инспекцию? Или?.. Определив источник беспокойства, уже легче наметить план его устранения. Чаще всего ты не можешь заснуть потому, что не смог отключиться от дневных проблем и заботливо притащил их в собственную постель. Если это так, объясни себе, любимому, что вся эта суета не стоит и одной минуты твоего здорового сна. Успокойся. Расслабься. Ты в уютной постели, и ничего страшного с тобой случиться не может. А завтра будет завтра... Вспомни что-нибудь приятное, например море, пляж... Как там было хорошо. Вспомнил? Отлично! Отдыхай...

Фото: Voller Ernst

Отдых в кавычках

Когда ученые Чикагского университета в 1953 году заявили, что «пока мы спим, наш мозг не перестает работать», к ним отнеслись подозрительно и предложили недельку-другую отдохнуть от трудов праведных. Слишком очевидной казалась тогда теория о том, что сон — прямая противоположность бодрствованию. «Мозг — не сердце, он должен отдыхать!», — кричали скептики. Однако факты — вещь упрямая. Электронные датчики зафиксировали у спящих подопытных добровольцев 4-6 волнообразных циклов по 60-90 минут каждый. Они делились на «медленный» (примерно 75% цикла) и «быстрый» (оставшиеся 25%) сон. Во время «медленного» сна мозг действительно отдыхает. Примерно так же, как банкир на Карибах. Телом он там, а духом контролирует, как его детище функционирует (дышит), проводит денежные операции (качает кровь), противостоит конкурентам (микробам). Во время «быстрого» сна, наоборот, мозг становится необычно активным (шеф вернулся, но какой-то не такой). Сразу же повышается артериальное давление. Учащаются дыхание и пульс. В движение приходят глаза. Сны смотрят.

Что в сновидении тебе моем

Через несколько лет после сенсационного заявления ученых из Чикагского университета в Израиле, в Центре по изучению сна было замечено, что подавляющее большинство людей, утверждающих, что они не видят сны, — врут. То есть заблуждаются, конечно. Сны видят все, только одни их помнят, а другие нет. В собственной стране специалисты нашли лишь одного человека, напрочь лишенного способности видеть сны. Его энцефалограмма просто не фиксировала «активной» фазы. Бедолага потерял эту способность, после того как получил порцию арабской шрапнели в голову во время семидневной войны. Но не особенно по этому поводу расстраивался. Было установлено также, что у некоторых людей сны черно-белые, у других цветные. Эстафету подхватил СССР. Обследование более 6 тысяч волонтеров кафедрой нервных болезней 1-го Московского мединститута позволило установить, что цветные сны снятся людям эмоциональным. Пациенты с рациональным складом ума видели мир во сне в черно-белом цвете. Оказалось, что раскраска сновидений тоже имеет значение. Голубой, синий, зеленый тона видят спокойные клиенты. Появление красного или багрового цвета говорит о нарастающей тревоге и необходимости срочно принимать к «подопытному» адекватные меры. Число действующих персонажей тоже немаловажно: чем больше в твоем сновидении действующих лиц и исполнителей, тем лучше. После таких снов люди обычно просыпаются в хорошем расположении духа. Если, конечно, сюжет попался не с улицы Вязов.

Кто поставщик?

Складывается впечатление, что сюжеты, которые нам каждую ночь приносят сновидения, рождаются не в нашей голове, а в каком-то другом, вполне загадочном месте. Инопланетные монстры, трехногие блондинки, кровоточащие раны, полеты на бешеной скорости по переплетенной колючей проволокой местности и многое, многое другое. Откуда весь этот бред? Одни специалисты считают, что сновидения это «работа мозга, сортирующего и обрабатывающего информацию, полученную в течение дня» (хорошенький был денек!). Другие утверждают, что через сновидения вся сложная система по имени Человек готовит наше сознание к грядущим катаклизмам. Одни советуют внимательно следить и запоминать свои сны, другие рекомендуют не обращать на них никакого внимания. Но наиболее убедительными кажутся аргументы тех, кто предлагает не считать сон «побочным продуктом неконтролируемой работы коры головного мозга».

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА РАБОТЕ АВРАЛ И ПОШЛИ ВТОРЫЕ СУТКИ БЕЗ СНА

- **Найди окно в 30-40 минут и отключись в любой удобной тебе позе.**
- **Если твоя работа требует умственного напряжения, каждый час организуй себе 15-минутный перерыв и устрой себе несильную физическую нагрузку.**
- **В обычные дни не злоупотребляй кофе и другими стимуляторами. В режиме аврала они тебе очень пригодятся и будут в несколько раз более эффективными, так как в организме нет к ним привычки.**

Сон вещий Олега К.

Педантичное записывание всех сновидений и попытка растолковать их при помощи сонника, купленного за пять рублей на лотке у метро, — дело гиблое. Ежедневным анализом снов занимались жрецы в Древнем Египте, Вавилоне и Греции. Чем кончили все эти ребята и государства, которые их поддерживали, мы прекрасно знаем. Современные исследования на этот счет определенно говорят одно: достойны внимания только те сны, которые буквально преследуют человека.

В 80-х годах доктор медицинских наук Василий Николаевич Касаткин опубликовал весьма необычный труд «Альбом сновидений», сборник примеров из его практики, когда сны человека находили свое отражение в его будущем. Так, один из его пациентов, назовем его Олег К., постоянно жаловался, что каждую ночь его сдавливает огромный питон. Держит так крепко, что он не может пошевелить ни руками ни ногами. Через полгода при стационарном обследовании у него обнаружили опухоль спинного мозга, которая привела в конце концов к полному параличу. Другой пациент регулярно оказывался глубоко под водой и без воздуха. Все его попытки всплыть заканчивались почти реальными ощущениями удушья и смерти. Сделанные им анализы выявили туберкулез в начальной стадии. Третий жаловался В.Н. Касаткину на сон, в котором он, человек уже отдавший свой долг Родине, вновь попадает в армию. Все его попытки объяснить офицерам, что это ошибка, что он уже отслужил и что его должны отпустить домой, были тщетными. Вместе с врачом молодой человек выяснил, что подобные сны начинали его преследовать только тогда, когда жизнь лишала его возможности делать свой собственный выбор. Но не все так мрачно. От отдельных примеров до всеобщей практики очень далеко. Ночные кошмары совершенно не обязательно свидетельствуют о затаившейся болезни (хотя провериться стоит). Есть прямо противоположные данные. Тем спортсменам, кому перед ответственными соревнованиями снились не совсем приятные сны, удавалось показать очень хорошие результаты. И наоборот, те, кто спал сном ребен-

ка, ничем особо выдающимся ни зрителей, ни тренера, ни себя, любимого, не порадовали. Вот и делайте после этого какие хотите выводы...

Творчество на подушке

Истории известно немало примеров, когда яркий, запоминающийся сон помог человеку совершить гениальное открытие. Самый наглядный пример этого (в буквальном смысле) — периодическая таблица химических элементов Д.И. Менделеева. Мало кто слышал о другом подобном примере. В 1929 году молодому Шостаковичу заказали музыку к опере «Нос» по Гоголю. Композитор довольно быстро справился с первыми двумя актами, а третий, финальный, ну никак ему не давался. Несмотря на все усилия автора и непрестанные нарекания заказчиков (сроки-то поджимали), работа не шла. И вот однажды Дмитрий Дмитриевич видит сон. Назначен день премьеры, он должен присутствовать на генеральной репетиции, на которую он, естественно, опаздывает и попадает в зрительный зал... только к третьему акту. Шостакович застывает как вкопанный и явственно слышит незнакомые ему звуки. Проснувшись утром, он по памяти записал основную тему и потом быстро закончил работу над оперой.

Подобное «творчество на подушке» сегодня уже никого не удивляет. Правда, сделать из этого систему еще никому не удавалось. Считается, что на подобные подвиги способны только одержимые какой-то идеей люди. Проще говоря, если вы засыпаете с мыслью «а не покрасить ли мне все потолки в небесно-голубой цвет...», ответа не ждите. А вот ежедневные творческие муки над проектом перестройки собственной дачи очень легко могут воплотиться в сон-видение, в котором вы увидите самый оптимальный вариант. Тут уж дело за малым — воплотить его в жизнь. Легче всего просыпаются люди, приучившие себя вставать и ложиться в одно и тоже время. Их организм сам подстраивает ритм сна под нужное время. Сложнее тем, кто ложится, «когда можно», а встать пытается «когда нужно». Иногда это у них получается, если звонок будильника приходится не на середину активного или пассивного цикла. В противном случае идет перегрузка, называемая в быту недосыпом, как раз характерная общей подавленностью, вялостью и повышенной раздражительностью на все и вся. Перебор со сном приводит к таким же симптомам, но с другим бытовым названием — «пересып». Объяснять его причину, наверное, уже не надо? Ты ведь уже в курсе, что мозг во сне очень активно трудится? Вот ты и «перетрудился».

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ, КАК ПРОСНУТЬСЯ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

▶ Если ты встал за 20-30 минут до времени подъема, ни в коем случае больше не ложись.

▶ Чтобы прогнать сонливость отправляйся не в ванную, а на кухню. Чем дольше ты жуешь, тем больше просыпаешься.

▶ Включи телевизор или музыкальный центр. Хвала создателю встроенных таймеров.

▶ Создай себе проблему и озаботься ее решением. Например, подумай о том, что тебе обязательно сегодня надо помыть машину.

И наконец самый верный:

▶ Попроси разбудить тебя любой ценой близкого человека, пусть даже ему для этого придется окатить тебя холодной водой. Свои люди — сочтетесь.

Как правило, для того чтобы избавиться от проблем со сном, человеку достаточно приучить себя ложиться в одно и то же время, а по утрам не залеживаться в постели. Перед сном дышать свежим воздухом, а после этого принять теплую ванну. Ложиться спать надо в хорошо проветренном помещении. Кровать должна быть в меру жесткой.

Если тебе все это не помогает, прими к сведению следующее:

▶ очень хорошо спится под звуки морской волны, набегающей на берег, или монотонный шум дождя;

▶ неплохо способствует сну тихая релаксационная музыка;

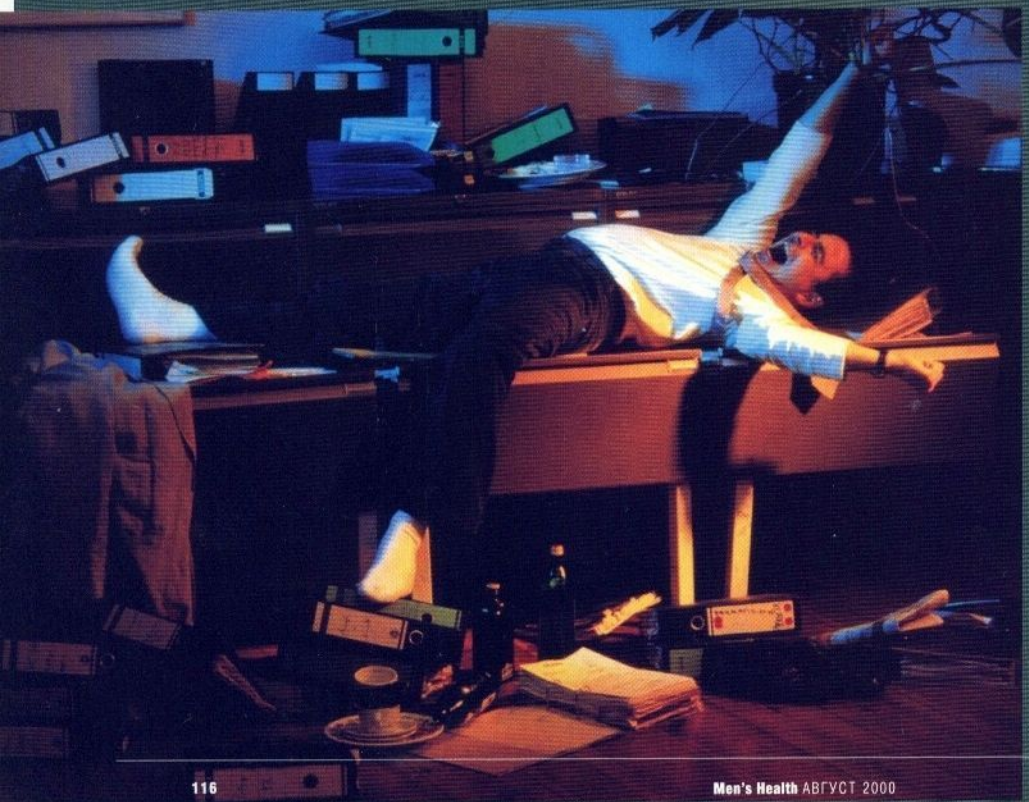
▶ хороший секс на 20 минут, и ты спишь как убитый (только лицом к стене не отворачивайся — женщины этого не любят).

Если ты не меломан и в магазине музыкальных новинок в последний раз был в 15-летнем возрасте, а сексом предпочитаешь заниматься только днем и только на работе, то знай:

▶ ложка меда, съеденная на ночь, — прекрасное природное снотворное;

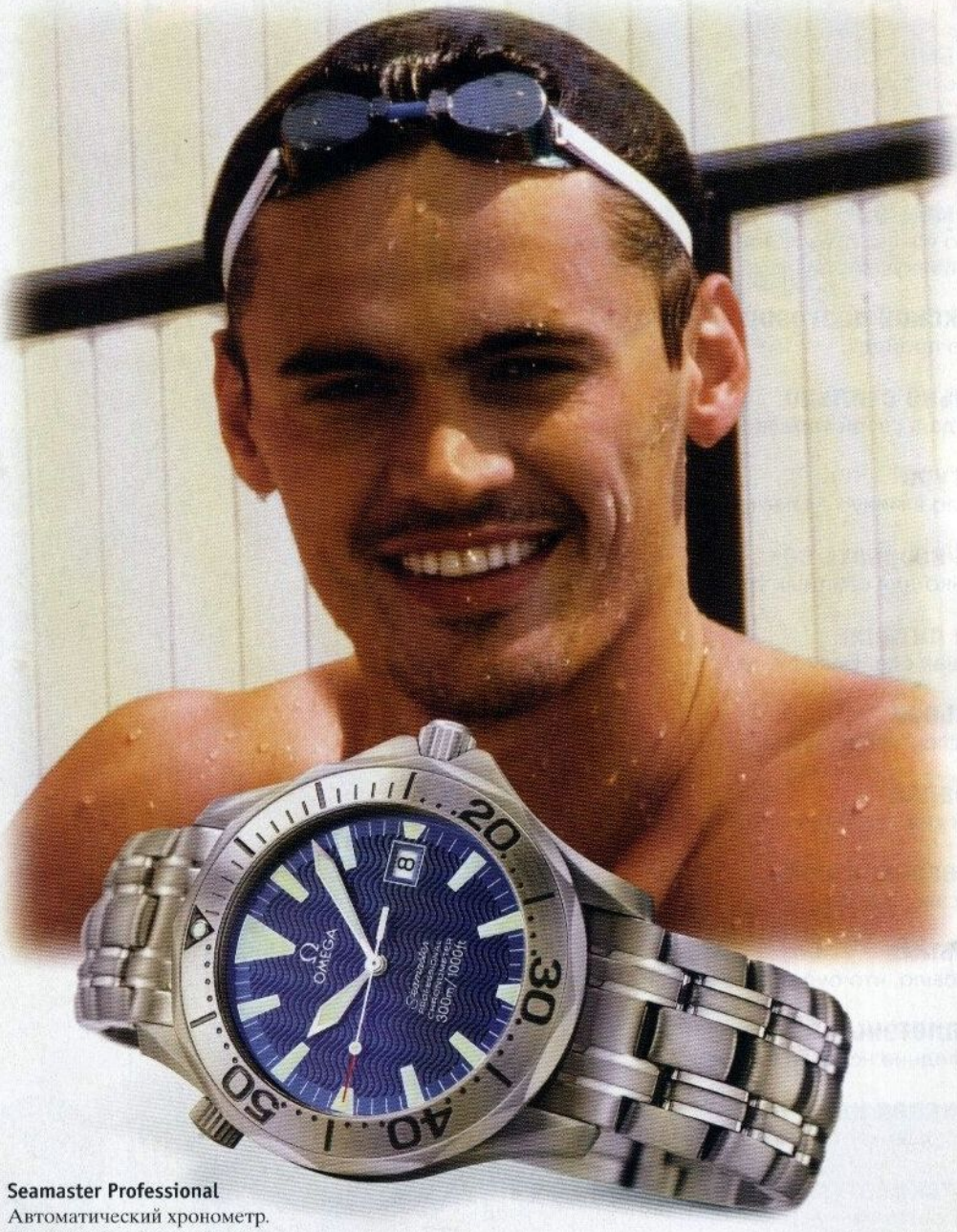
▶ бутылка пива на ночь не провокатор, а научно доказанное успокаивающее средство и, опять же, снотворное;

▶ если выйти на балкон и хорошенько продрогнуть, а потом вернуться в постель, в 9 случаях из 10 заснешь как убитый. MH



Выбор Александра Попова

www.omegawatches.com



Seamaster Professional
Автоматический хронометр.
Корпус и браслет из титана.
Водонепроницаемость до 300 м.

Ω OMEGA
my choice

"Евротайм" - Москва, Сретенский б-р, 2. Тел. (095) 925-26-21.
"Часы" - Москва, Ленинский пр-т, 60/2. Тел. (095) 137-50-83.
"Часы" - Москва, Ленинский пр-т, 43. Тел. (095) 137-00-15.

Men's Health

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

◄ ЧАСТЬ ПЯТАЯ: **НОГИ** ►

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА

Примечание редактора Тебе ведь нравится поглядывать на ее ноги, не так ли? Такой же интерес проявит и она, если у тебя будет на что посмотреть. Не забывай, что нижние конечности еще и выполняют важнейшую функцию — служат опорой для всего тела. Поэтому стоит постараться, чтобы эта опора была надежной. Если у тебя когда-либо случалось растяжение подколенных сухожилий, знай, что причина проста: скорее всего, это мышечный дисбаланс. Твои четырехглавые мышцы превосходят по силе подколенные сухожилия, а мускулатура голеней уступает более развитым икрам. Вывод: старайся не игнорировать и тренировать слабые участки. Предлагаемые упражнения способны сбалансировать работу «соперничающих» групп мышц нижней части тела.

ЦЕЛИ

Для начинающего

Приучи мышцы ног к тренировке и увеличь их силу.

Для продвинутого начинающего и среднеподготовленного

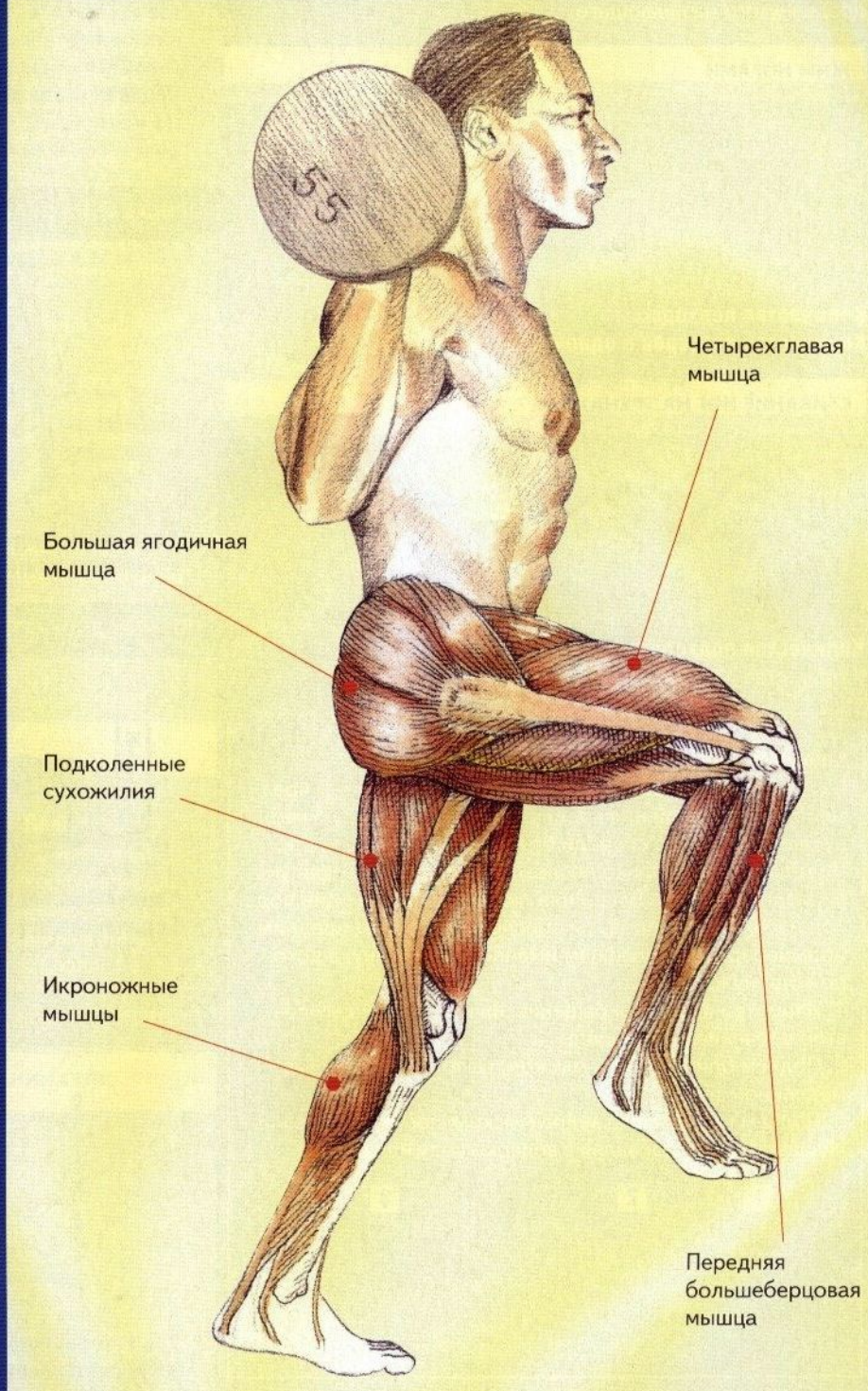
Нарасти силу и массу мышц нижней части тела.

Для продвинутого

Выбери тип тренировки, соответствующий твоей цели, будь то увеличение силы и улучшение спортивных результатов или просто наращивание мышечной массы.

Мышцы этого месяца:

Большие ягодичные мышцы и подколенные сухожилия толкают твое тело вверх и вперед, когда ты выполняешь прыжки или занимаешься бегом. Кроме того, подколенные сухожилия сгибают ноги в коленях, а четырехглавые мышцы снова распрямляют их. Икроножные мышцы отрывают пятки от земли, в то время как передние большеберцовые мышцы сгибают пальцы ног в направлении коленей — оба эти действия производятся при ходьбе или беге.



Иллюстрации: Dugald Sterrmer, John Hull, Jim Nuttle

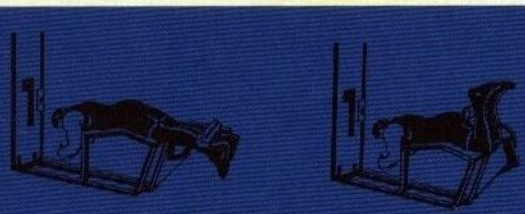
ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность Выполняй упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.
Отдых 1 минута в интервалах между упражнениями.
Прогресс Наращивай весовую нагрузку еженедельно.
Продолжительность Придерживайся этой программы в течение первых 4-8 недель тренировок или в первые недели после перерыва. Когда еженедельный прирост мышечной массы прекратится, перейди к программе для продвинутого начинающего.

ЖИМ НОГАМИ

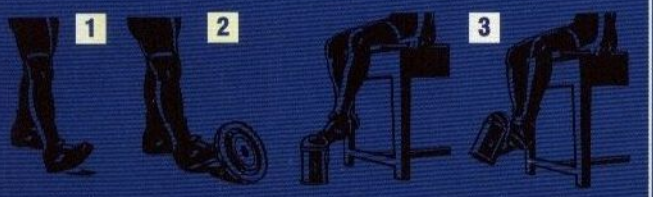
Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 12–15

СГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ



Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 12–15

Ключевой момент
Часто боли в передней части голени обусловлены чрезмерной нагрузкой на переднюю большеберцовую мышцу, покрывающую спереди большую берцовую кость. Предлагаем несколько несложных упражнений для укрепления голеней. Выполняя любое из них за один подход из 10-12 повторов, ты обеспечишь своим передним большеберцовым мышцам именно ту нагрузку, в которой они нуждаются.
1. Изометрическое сокращение: фиксируй каждый повтор в течение пяти секунд.
2. Подъем блина штанги мыском: выполняй повторы в медленном темпе.
3. Подъем небольшого ведра мыском: постепенно увеличивай нагрузку, добавляя в ведерко воду или песок.



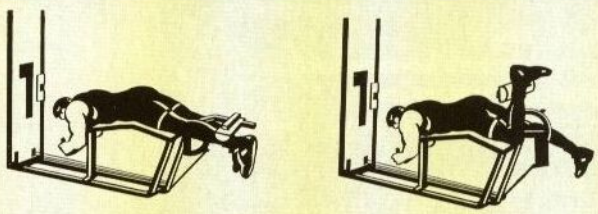
ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность Выполняй упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.
Нагрузка При каждом подходе увеличивай тренировочный вес на 1-2 кг.
Отдых 2 минуты в интервалах между подходами.
Прогресс Увеличивай весовую нагрузку еженедельно.
Вариативность Через 2-3 недели перейди к упражнениям третьего этапа (для среднеподготовленного), но выполняй их в соответствии с требованиями данного раздела, увеличивая вес в каждом подходе.
Продолжительность Когда будешь располагать временем и энергией, достаточными для более интенсивной тренировки, перейди к упражнениям следующего уровня.

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

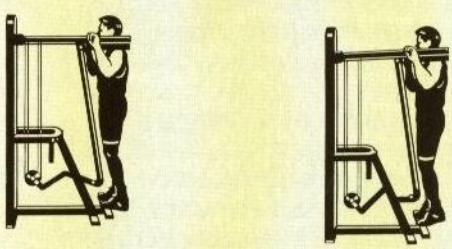
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12–10–8

ПООЧЕРЕДНОЕ СГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12–10–8
(для каждой ноги)

ПОДЪЕМ НА МЫСКАХ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12–10–8

ПРОГРАММА ДЛЯ СРЕДНЕПОДГОТОВЛЕННОГО

Периодичность Раздели тренировку на две части: 1) упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук; 2) упражнения для мышц спины, ног и живота. На данном этапе для мышц ног предлагаются две разные тренировки. Проводи их по одному разу в неделю.

Нагрузка Первый подход каждого упражнения начинай с максимального веса, с которым сможешь справиться за 8-10 повторов. В случае необходимости слегка снизь нагрузку при последующих повторах. Однако, если тренировка начинается с приседаний с гантелями, тебе понадобится выполнить 1-2 разминочных подхода, прежде чем ты сможешь перейти к использованию эффективной весовой нагрузки.

Отдых 2 минуты в интервалах между подходами.

Прогресс Еженедельно наращивай тренировочный вес. Увеличив нагрузку для приседаний и выпадов, ты можешь почувствовать себя слишком усталым для остальных упражнений этой программы, однако это не должно тебя смущать — гораздо важнее заставить себя выполнить упражнения по развитию других групп мышц.

Вариативность Если ты окажешься не в состоянии наращивать тренировочный вес 2-3 недели подряд, вернись к упражнениям для начинающего или для продвинутого начинающего (их ты должен выполнять с гораздо большей нагрузкой) или попробуй выполнить некоторые из движений, из программы для продвинутого. Когда прогресс прекратится, снова перейди к упражнениям, ориентированным на средний уровень подготовки.

Продолжительность Тренируйся в таком режиме, пока результаты будут тебя удовлетворять или до тех пор, пока не почувствуешь готовность выполнять упражнения с большей нагрузкой, но с меньшим числом повторов.

ТРЕНИРОВКА 1

ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ

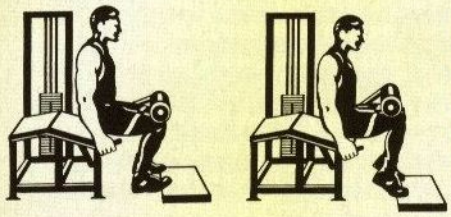
Неправильно
Не наклоняй корпус вперед, чтобы не отрывать пятки от пола.

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

СГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

ПОДЪЕМ НА МЫСКАХ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 15–20

ТРЕНИРОВКА 2

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

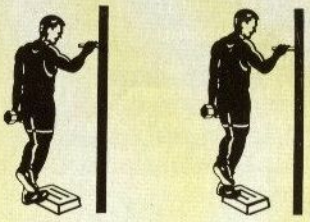
Неправильно
Не выставляй колени за линию, на которой находятся пальцы ног.

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

СГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

ПОДЪЕМЫ НА МЫСКАХ СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

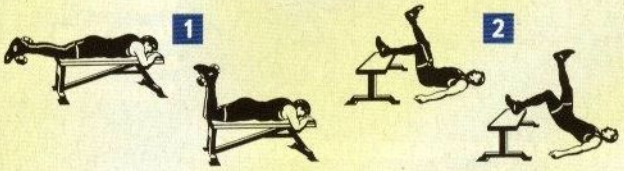


Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 12–15 (для каждой ноги)

Ключевой момент

У тебя нет возможности постоянно ходить в спортивный зал? Эти упражнения для подколенных сухожилий вполне могут заменить представленные выше.

1. Сгибание ног в положении лежа с использованием гантели в качестве отягощения.
2. Растяжка для бедра в положении лежа



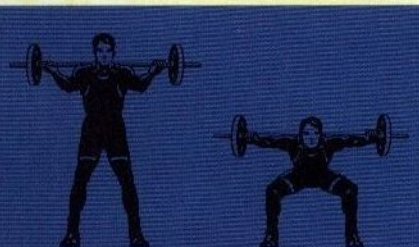
ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО

Периодичность Выбери программу, которая тебя больше устраивает, и выполняй ее два раза в неделю, придерживаясь того же раздельного режима, что и на этапе для среднеподготовленного.
Нагрузка Еженедельно планируй тяжелые и легкие дни.
Силовая тренировка В тяжелые дни в каждом подходе наращивай тренировочный вес, а в легкие выполняй все три похода с постоянным весом — гораздо более легким. В легкий день используемый тренировочный вес должен составлять примерно 60% того, что ты поднял в последнем подходе в тяжелый день, например вместо 85 кг в следующий легкий день во всех трех подходах поработай с весом примерно в 50 кг.
Наращивание мышечной массы Каждое упражнение начинай с максимального веса, с которым сможешь справиться за рекомендованное число повторов. Придерживайся этого правила как в легкие, так и в тяжелые дни.
Отдых 2-3 минуты в интервалах между подходами в тяжелые дни, 1 минута — в легкие.
Прогресс Еженедельно увеличивай тренировочный вес для всех упражнений.
Вариативность Если ты проводишь силовую тренировку, раз в 2-3 недели меняй положение ног. Вместо тяжелоатлетических приседаний в широкой стойке попробуй приседания со штангой из программы для среднеподготовленного. А вместо становой тяги, показанной в данном разделе, попробуй становую тягу «сумо», которая выполняется в широкой стойке, но с узким захватом грифа штанги. Во время тренировки по наращиванию мышечной массы производи замену упражнений каждые 3-4 недели.
Продолжительность Когда в ходе силовой тренировки ты не сможешь еженедельно наращивать вес, сделай перерыв на одну неделю, а затем в течение примерно одного месяца выполняй упражнения для продвинутого начинающего или для среднеподготовленного. Тренировку по наращиванию мышечной массы можно выполнять в точном соответствии с нашими рекомендациями до тех пор, пока ее результаты будут тебя удовлетворять. Ну а когда денный комплекс упражнений не будет оказывать воздействие на твои мышцы, перейди к программе для продвинутого начинающего или для среднеподготовленного.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Цель Повышение силы и спортивной функциональности

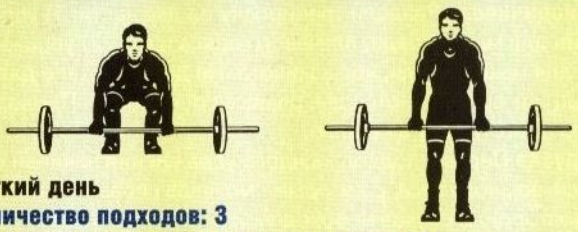
ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ



Тяжелый день
Количество подходов: 5
Количество повторов в одном подходе: 5

Легкий день **Количество подходов: 3**
Количество повторов в одном подходе: 10

СТАНОВАЯ ТЯГА



Легкий день
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10
Тяжелый день
Количество подходов: 5
Количество повторов в одном подходе: 5

ТРЕНИРОВКА ПО НАРАЩИВАНИЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Цель Красивые ноги

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ

Тяжелый день
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–8

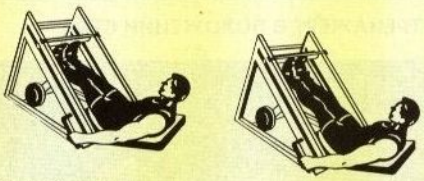
Легкий день **Количество подходов: 3**
Количество повторов в одном подходе: 12–15

СТАНОВАЯ ТЯГА С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

Тяжелый день
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–8

Легкий день
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12–15

ЖИМЫ МЫСКАМИ НА ТРЕНАЖЕРЕ



Тяжелый день
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10–12

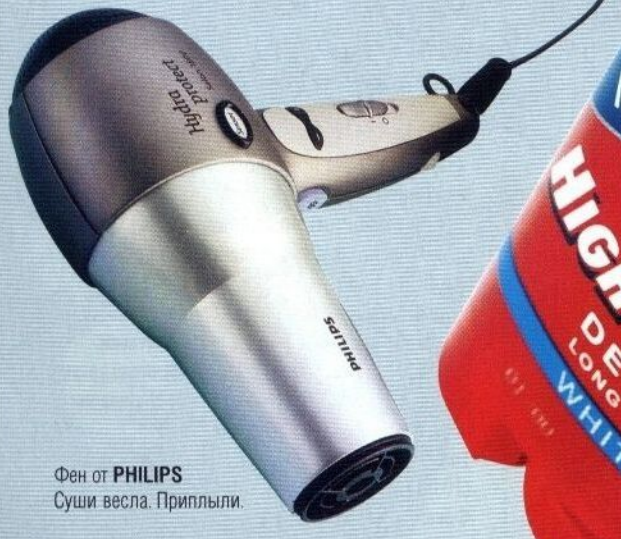
Легкий день
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 15–20

В следующем номере: укрепление широчайших мышц спины

Часы от **HUGO BOSS**
Дорогие. Но в таких не стыдно ходить с протянутой рукой.

«Больше товаров — хороших и разных!» Все-таки это очень правильный лозунг был. Чрезвычайно своевременный.

PROM ТОВАРЫ



Фен от **PHILIPS**
Суши весла. Приплыли.

Дезодорант-антиперспирант от **OLD SPICE**
Для длинного забега. Хочешь — мажь подмышки, а хочешь — пятки.

Туалетная вода Edition Kimono от **KENZO**
Будешь пахнуть как бог. Японский.

Бриджи от **MEXX**
И можешь считать, что ты на коне.

Майка от **CHAMPION**
Хочешь — надевай шиворот-навыворот.
Все равно тебя никто не побьет.

DVD-плейер от **LG**
Жми на все кнопки — и он тебе покажет.

Гидромассажная ванна от **Albatros**
Экспериментальным путем установлено:
влезают три красавицы сразу. Ванну
ищем у **«Старика Хоттабыча»**

БЮЛЛЕТЕНЬ

Только пешком! Тот факт, что ходить пешком полезно, получил еще одно подтверждение. После четырехмесячного исследования британские ученые из Кентского медицинского колледжа пришли к выводу, что ходьба не только эффективно снимает стресс, но и способна значительно снижать уровень липопротеидов крови — главной причины развития атеросклероза сосудов. В опыте приняли участие 56 добровольцев, которых разделили на 4 группы. Первая — ходила пешком от 20 до 40 минут в день, вторая — 15 минут два раза в день, третья — 5 минут 3 раза в день, четвертая — вела, в основном, сидячий образ жизни. В результате уровень «плохого» холестерина в крови у самых активных «ходоков» снизился на 50%, у второй группы на 30%, в третьей группе на 10%, а в четвертой остался неизменным. Вывод прост: ходи больше!

Сначала для головы, теперь для десен Публикация в Journal of Clinical Periodontology сообщает, что те, кто принимает небольшие дозы аспирина, имеют более здоровые десны. Австралийские ученые University of Adelaida считают, что аспирин защищает волокна и связки, которые способствуют хорошему прилеганию тканей десны к зубу. Если у тебя нет причин опасаться аспирина (например, нет язвенной болезни желудка или астмы), но есть проблемы с рыхлыми, кровоточащими деснами, врачи рекомендуют ежедневно принимать небольшие дозы аспирина (100 мг — 1/5 часть стандартной таблетки).

«Рот в рот» больше не надо? По данным New England Journal of Medicine, американские специалисты обнаружили, что для успешной реанимации во время остановки сердца достаточно грамотно проведенного непрямого массажа сердца без искусственного дыхания «рот в рот». Проанализировав 520 случаев реанимации на улице, медики из Сиэтла выявили, что в группе больных, которым только «помогали» дышать, выжили 10,4%, а из тех, кто получал непрямой массаж сердца и дыхание изо рта в рот, — 14,6%. Реаниматологи Университета Аризоны считают, что при сердечном приступе без нарушения дыхания по-настоящему нужен только непрямой массаж сердца.

Жизненно важный укол Ученые Техасского университета пришли к выводу, что вероятность развития приступов у страдающих сердечными проблемами уменьшается на треть, если они получают прививку от гриппа перед началом простудного сезона. Медики обнаружили, что вирус гриппа может провоцировать воспалительные реакции, которые приводят к отрыву атеросклеротических бляшек от стенок сосудов и их закупорке. К тому же вирусная инфекция значительно ослабляет организм, делая его более подверженным развитию сердечных приступов. Именно поэтому специалисты настаивают на том, чтобы «сердечники» не отмахивались от противогриппозных прививок. Своевременное предупреждение. Эпидемии гриппа, между прочим, уже не за горами.

Психуй, но только 26 секунд Не исключено, что твой начальник, подружка или ее мама иногда бесят тебя, но в конечном итоге это имеет свой плюс — организм становится тренированным. Краткие приступы эмоционального напряжения повышают иммунитет, считают исследователи Университета шт. Огайо. Во время моделирования стресса на кожу мышей наносили чужеродное вещество. Было обнаружено, что у мышей, которые подвергались кратковременному воздействию, иммунный ответ был более сильным — гормоны стресса при психоэмоциональной нагрузке активизировали защитные свойства лейкоцитов. Давно известно, что хронический стресс подавляет иммунитет, однако короткие вспышки эмоций могут активизировать его, а это полезно.

Внутреннее кино Шотландские ученые начали работы над созданием крошечной видеокамеры, которая, будучи запаянной в специальную капсулу, проглатывается пациентом. Такая видеопилюля позволит врачу визуально оценить состояние желудочно-кишечного тракта больного, чтобы получить информацию о наличии воспалительных процессов, полипов и других заболеваний кишечника. Специалисты Университета г. Глазго считают, что современный технологический уровень вполне позволит справиться с поставленной непростой задачей. Глядишь, такое кино сможет и на «Оскара» претендовать.

ФАКТ: Нормально работающий головной мозг человека потребляет в сутки 115 г глюкозы.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Худой, зато умный В результате более 30-летнего исследования, проведенного Национальным институтом по изучению проблем старения США, получены данные о том, что наличие избыточного веса в среднем возрасте чревато развитием слабоумия в старости. Медики полагают, что лишние килограммы не просто портят фигуру, но и постоянно сочетаются с высоким уровнем холестерина и сахара в крови, а также артериальной гипертонией. Отмечается, что толстяки подвержены быстропрогрессирующему атеросклерозу сосудов головного мозга. Чтобы в преклонные годы оставаться разумным, врачи рекомендуют следить за весом, нормально питаться и контролировать артериальное давление.

Рентген предупреждает Исследователи Нью-Йоркского университета полагают, что панорамные рентгеновские снимки зубов могут предупредить о грозящем инфаркте или инсульте. Дело в том, что на подобных снимках видны сонные артерии — сосуды, несущие кровь к мозгу. Неоднородные, беловатые пятна на сонных артериях указывают на опасное отложение холестерина на их стенках. Доктора считают этот диагностический признак очень важным потому, что большинство перенесших инсульт не имели никаких настораживающих симптомов до заболевания. Если ты пошел к стоматологу лечить зубы и тебе сделали панорамный снимок, попроси доктора заодно взглянуть и на твои сонные артерии… так, на всякий случай.

Опасные джакузи Врачи Национального медицинского центра США считают, что джакузи, установленная дома, может быть источником серьезных проблем со здоровьем. Все дело в том, что бурление горячей воды в ванне создает в воздухе мельчайший водяной туман, а с этим аэрозолем при дыхании в организм человека могут попадать микобактерии, поражающие его дыхательную систему. Необходимо отметить, что микобактерии широко распространены в природе и обычно не вызывают заболеваний. Однако, попадая в дыхательные пути, они способны вызывать симптоматику, напоминающую воспаление легких или туберкулез (кашель, повышение температуры, слабость, похудание). Раньше доктора трактовали подобные недомогания как пневмонию.

Под давлением масла Итальянские ученые из Неапольского университета пришли к выводу, что оливковое масло может реально уменьшать АД (артериальное давление). В статье, опубликованной в Archives of Internal Medicine, говорится, что те, кто употреблял в пищу оливковое масло и одновременно сокращал другие типы масел, смогли уменьшить дозировки принимаемых от давления лекарств на 48%. Некоторым и вовсе удалось регулировать АД без лекарств. Это объясняется высоким содержанием в оливковом масле антиоксидантов полифенолов, способных расширять сосуды. Внимание! Прежде чем выкинуть свои таблетки и налечь на оливковое масло, все-таки поговори с врачом. Кстати, даже если с давлением все в порядке, оливковое масло тоже не повредит.

Магнитный прицел Американские онкологи считают, что использование магнитов при проведении противоопухолевой химиотерапии сделает лечение более эффективным. Перед тем как ввести препарат для химиотерапии в артерию, идущую к опухоли, они добавляют в него микрочастицы железа. После этого над опухолью размещается магнит, который притягивает к ней железные частицы, а заодно с ними и лекарство. Врачи убеждены, что эта технология лечения позволит сконцентрировать воздействие лекарства непосредственно на опухоль, а также уменьшить побочные эффекты.

Рюмка, вызывающая удушье При обследовании 366 взрослых, страдающих бронхиальной астмой, медики University of Western Australia обнаружили интересный факт: у трети больных как минимум 1-2 приступа астмы были спровоцированы приемом алкоголя. Причем в качестве провокаторов замечены вина — красное и белое, наиболее часто вызывающие приступ удушья. Детально изучив проблему, специалисты из журнала «Аллергия и клиническая иммунология» пришли к выводу: несмотря на то что в вине содержится более 400 молекул различных веществ, причина обострения астмы — не само натуральное вино, а наличие в нем химических пищевых консервантов. В любом случае астматикам следует быть поосторожнее.

ФАКТ: В организме здорового человека весом 70 кг содержится 6 кг белка.

МУЖСКАЯ консультация

В ТЕСНОТЕ И В ОБИДЕ

У меня на коже в паху какие-то красные пятна. Что это такое и что с этим делать?

Вероятно, у тебя паховая эпидермофития, вызываемая грибками. Заболевание часто провоцируется жарой и ношением тесных брюк. Красные пятна с четкими границами, иногда с чешуйками, локализуются на верхней поверхности бедра в паху и могут распространяться назад к анусу, в область ягодичных складок. Пятна безболезненные, но вызывают сильный зуд.

Лечение эпидермофитии небыстрое. Используют противогрибковые мази, например миконазол, клотримазол, которые наносят тонким слоем дважды в день. Толстый слой мази не ускорит излечения. Старайся держать паховую область сухой и проветриваемой. Носи свободные брюки, а не тесные джинсы. После душа используй противогрибковые присыпки или тальк. А еще лучше — все-таки покажись дерматологу.

ЧЕЛОВЕК БЕЗ ШРАМА

Как не допустить образование шрама после пореза или царапины?

Любой порез сначала нужно промыть водой с мылом (лучше антибактериальным). Если кровит, приложи к порезу лед и наложи плотную повязку. Если крови нет, закрой его бактерицидным пластырем или нанеси мазь с антибиотиком и забинтуй. При расхождении краев раны и ее зиянии, обратись к врачу, доктор сведет края раны, используя пластырь, либо наложит швы. Кстати, швы накладывают на чистую рану не позже чем через 6-8 часов с момента получения травмы, в противном случае это чревато нагноением.

Запомни! Чтобы не образовался грубый рубец, надо:

► следить за раной. Если вокруг раны краснота и из нее выделяется гной, иди к врачу. Любые нагноившиеся раны оставляют более грубые шрамы;

► не сковыривать корочки с подживающей раны. Понимаем, что это с детства любимая забава, но она провоцирует образование рубца;

► есть больше цинка (семечки подсолнечника, тыквы, арахис, сыр) — он улучшает заживление;

► наносить на заживающую рану мазь с витамином Е или облепиховое масло.

Любой шрам после пореза со временем бледнеет, уплощается и становится менее заметным. Если рубец на видном месте, его смогут убрать хирурги-косметологи.

И последнее. Если в рану попала грязь, сделай прививку от столбняка, особенно если последний раз ты прививался сто лет назад. Это уже не из соображений эстетики.

БОРБОРИГМЫ ДОСТАЛИ

Меня часто, почти каждый день, мучает урчание в животе. Когда я позавтракаю, часа через два или сразу начинается этот процесс. Это не совсем приятно и мне, и окружающим. Посоветуйте, как справиться с этой проблемой.

Звуки, которые издает кишечник, вернее переливающиеся пузырьки кишечных газов, по-медицински именуются борборигмами. Самыми частыми и легко устранимыми причинами их возникновения являются:

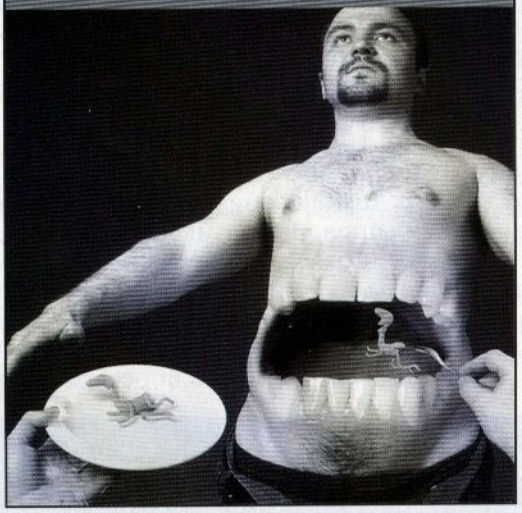
► голод (в твоей ситуации эту версию мы отбрасываем);

► пища, богатая растительной клетчаткой: овощи, фрукты, а также молоко и некоторые виды копченых жирных продуктов (уменьши их количество в своем рационе);

► заглатывание воздуха во время еды и жевания жвачки (когда ешь, поменьше разговаривай!);

► сильногазированные напитки, особенно холодные квас, кола, лимонад, минералка (пей, но предварительно взбалтывай, чтобы уменьшить количество углекислого газа).

Если это не помогло, покажись гастроэнтерологу, потому что борборигмы могут быть симптомом плохой работы поджелудочной железы, желчного пузыря или заболевания кишечника. Если повышенное газообразование вызвано недостаточной выработкой ферментов поджелудочной железы, то прием ферментных препаратов (панзинорм, фестал, мезим) улучшит твое состояние. Не забывай про активированный уголь и препараты, содержащие симетикон или диметикон (дисфлатил, метеоспазмил, цеолат). Они поглощают газовые пузырьки.



И НЕ ЗАИКАЙСЯ

Я периодически икаю и, как правило, в самый неподходящий момент. Причем если икну один раз, буду икать минут 10. Что делать?

До сих пор наука не нашла радикального средства против спастических сокращений мышц диафрагмы, сопровождающихся звуковыми феноменами, привлекающими повышенное внимание к твоей персоне. Специалисты считают, что пусковым моментом икоты служит раздражение диафрагмального нерва при нарушении глотания, застревании пищи в пищеводе и питании всухомятку. Эпизодическая икота — довольно безобидное явление, часто встречающееся в моменты волнения и тревоги (однако раздражение диафрагмального нерва и продолжительная многочасовая и даже многодневная (!) икота может быть симптомом более серьезного заболевания, например опухоли желудка, средостения или пищевода. Если ты хочешь избавится от от икоты:

► не старайся ее подавить, это только увеличит напряжение диафрагмальных мышц;

► попробуй разжевать ломтик лимона — кислота способна снять спазмы;

► засунь палец в рот и слегка надави на корень языка. Именно слегка, чтобы не появилось позывов к рвоте;

Коллаж: Эдуард Катыхин

► выпей большой стакан воды мелкими глотками; а еще лучше умудрись выпить полстакана воды, наклонившись так низко, чтобы макушка смотрела в пол, и вливая воду в рот по верхнему нёбу.
► повяжи вокруг головы, на уровне переносицы, красную ленточку или ниточку. Этот старый испанский способ позволит тебе переключить свое внимание с икоты на красную ниточку. К тому же все будут спрашивать, зачем ты это делаешь, ты начнешь объяснять и тебе будет не до икоты;
► возьми чайную ложку сахарного песка, положи на язык и проглоти;
► открой рот, возьмись за кончик языка, слегка потяни и так подержи несколько секунд;
► попроси друга, чтобы он тебя напугал, когда начнется приступ икоты. Для облегчения состояния достаточно громкого окрика или хлопка в ладоши. Взрывпакет использовать необязательно.
Обращайся к врачу, если:
► икота длится несколько часов;
► если приступы икоты возникают несколько раз в день и повторяются несколько раз в неделю;
► если икота сопровождается болями в груди, изжогой или затруднением глотания.

ШВАРЦЕНЕГГЕРУ ПО ПОЯС

Мне 15 лет, но родители говорят, что я помешан на здоровом образе жизни. Я посещаю качалку ежедневно вот уже 4 месяца и хочу спросить, стоит ли ли мне пить протеины? Многие говорят, что это химия...

Мы считаем, что ты рановато начал заниматься с тяжелым весом. И вот почему. Формирование твоей костной системы и скелета еще не закончилось, а это значит, что, постоянно давая им серьезную физическую нагрузку, ты рискуешь остановиться в росте и к 22 годам превратиться в мощного, крепкого... коротышку. Не думаем, что это твой идеал, и советуем больше времени уделять аэробным тренировкам (велосипед, бег, плаванье), а также игровым видам спорта. Они способны нагружать все мышцы и связки равномерно, не влияя на костную систему и не нарушая процессов роста. Что касается протеинов, то, во-первых, они бывают как натуральными, так и синтетическими, а во-вторых, тебе совсем не нужно (точнее сказать — вредно!) перегружать организм протеином и вполне достаточно того количества белка, которое содержится в пище.
Кстати, здоровый образ жизни — это не просто накачанные до предела мышцы.

СТОИТ!

Недавно в вашем журнале я прочитал, что при регулярных тренировках у мужчины уменьшается потенция и желание заниматься сексом. Я занимаюсь силовыми тренировками уже два года и думаю, стоит ли продолжать?

Продолжать нужно, но продолжать правильно. Регулярные физические нагрузки, в том числе и силовые, повышают уровень тестостерона и мужскую сексуальную активность. Но именно здесь необходимо не увлекаться — тренировки на износ и постоянные физические перегрузки не добавят тебе здоровья, истощат организм и могут отрицательно повлиять на потенцию.

ВАРИАНТ «ОМЕГА»

Мои друзья охотно едят рыбные палочки и говорят, что запасаются полезными Омега 3 кислотами, а я терпеть не могу рыбу, к тому же считаю, что в замороженных брикетах мало чего полезного остается. Прав ли я?

Рыбные палочки — не самая плохая пища, даже при замораживании сохраняющая полезные свойства, но, к сожалению, они содержат совсем мало Омега 3 кислот и не могут заменить лосось, тунец или палтус. В шести рыбных палочках (которые обычно делают из рыб семейства тресковых) содержится всего 0,5 г холестеринснижающей полиненасыщенной жирной кислоты Омега 3, а в 100 г лосося — 2 г. Что касается твоей нелюбви к рыбе, то желудку, как говорится, не прикажешь. Однако ты вполне можешь восполнять дефицит кислоты Омега 3 в организме, употребляя рыбий жир в капсулах, не обладающий рыбным запахом, или заправляя салаты рапсовым маслом. В 1 столовой ложке рапсового масла содержится 1,5 г Омега 3.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Ecco, Vagabond ГУМ, Красная пл., 3.
In Wear Matinique «Валдай-Центр», Новый Арбат, 1; Б. Дмитровка, 7/5.
Mexx ул. Садовая-Черногрязская, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Арбат, 15.
Umberto Bilancioni Бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Pal Zileri Бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2.
web, Emporio Armani магазин «Марочная Оптика», ул. Покровка, 17/1.
Cerruti Столешников пер., 16.
Gianfranco Ferre ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; г-ца «Аврора-Мариотт», ул. Петровка, 11/20.
Paul & Shark ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; ТК «Калита-Центр», ул. Петровка, 2А.
Cesare Paciotti Бутик «Эго» Смоленский Пассаж, Смоленская пл., 3-5; магазин Cezars, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2.
Missoni Бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2.
Thierry Mugler Столешников пер., 14.
Trespass спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр., 37/6А.
Champion ЦУМ, ул. Петровка, 2, 4 этаж; ГУМ, Красная пл., 3, 3 линия.
Christian Dior Столешников пер., 18.
Biotherm, Kenzo Салоны Rivoli «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10.
Moschino ТЦ «Арбат-Престиж» ул. Наташи Ковшовой, 8/1.
Davidoff, Diesel ул. Новый Арбат, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Donna Karan Кутузовский пр-т, 3.

события

ПРИЛЕТЕЛ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК

Чудес, конечно, почти не бывает. Но они время от времени все же случаются. Например, в Москве. На проспекте Нахимова, 65. Там открылся новый магазин сети «Старик Хоттабыч». Как и положено сказочному восточному персонажу, Хоттабыч явно помешан на комфорте — в его распоряжении все эпикурейские и украшательские атрибуты: массажные ванны, душевые кабины, мраморная плитка, разноцветная мозаика, ламинированный паркет... В общем все, чего тебе, новый хозяин, для полного счастья не хватает. Дальнейшие чудеса можешь совершать самостоятельно. Быстро, со скидками, с гарантиями и услугами дизайнеров и архитекторов. Причем буквально за считанные дни, пока подруга жизни пребывает в деловой командировке, например. Совершил? Теперь жди нового чуда. Когда она приедет и увидит все это великолепие. Ну а если ты все же категорически в чудеса не веришь — свози ее туда сам. И она тебе все объяснит насчет трах-тибидох.

BMW ЗА ОДИН УДАР

С 3 по 7 августа в Moscow Country Club, на единственном в России поле для гольфа с 18 лунками состоится гольф-турнир BMW Russian Open 2000. Данный турнир является официальным турниром Европейской профессиональной ассоциации гольфа и проходит под патронажем Федерации гольфа России. Призовой фонд турнира составляет 150 тыс. долларов. А тот игрок, который попадет в лунку с первого же удара, получит в подарок автомобиль от спонсора турнира — компании BMW.

NOKIA–ЭКСТРИМ

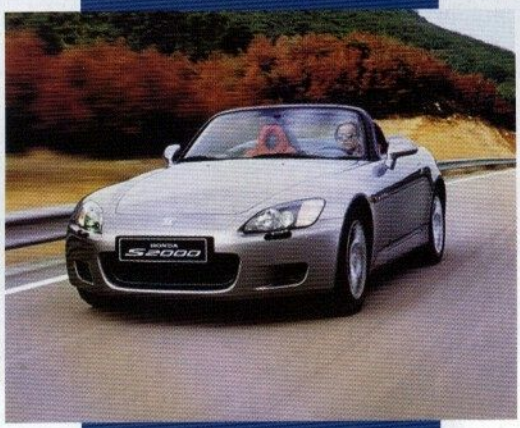
Чем прозаичнее и повседневнее становятся сотовые телефоны, тем более экстремальные виды спорта поддерживают и популяризуют их производители. Небезвозмездно, естественно. За рекламную паузу и все такое. Недавно фирма Nokia проявила интерес к развитию отечественного экстрима. Вплоть до создания «Команды приключений», куда вошли лучшие лыжники, каякеры, наездники, велосипедисты и т.д. В конце июня Nokia открыла водный сезон масштабным праздником «Экстремальная акватория». Мероприятие проходило в столичной акватории «Строгино». Помимо виндсерфинга, спортсмены демонстрировали свое мастерство в таких видах спорта, как уейкбординг, бейсджампинг (прыжки с парашютом) и водные лыжи. Естественно, призеров поощряли. Материально и морально (группы Tequilajazz, Markscheider Kunst, DJ D1 и известная телеведущая Тутта Ларсен). И что характерно, организаторы прощались не навсегда, а лишь до зимы. А она у нас длинная... И экстремальная.

С ВЕТЕРКОМ

Этим летом компания Honda презентовала в России свой новый родстер S2000. Это заднеприводная двухместная машина с 240-сильным двигателем. Традиционная для «Хонды» концепция спортивного автомобиля и подчеркнуто изысканный стиль стали результатом многочисленных гоночных соревнований.

Что нового предлагают японцы в нынешнем родстере? Начинаем с главного — с мотора. 2-литровый четырехцилиндровый двигатель «раскручивается» до 9000 оборотов в минуту, прежде чем стрелка тахометра достигает красной зоны. 120 лошадей на каждый литр рабочего объема — это что-то! До 100 км/ч всего за 6,2 секунды и максимальная скорость 241 км/ч.

Компактность и небольшой вес обеспечивают машине прекрасную маневренность. А новые технические решения в конструкции кузова позволяют достичь такого же уровня прочности и защиты пассажиров в случае аварии, какой присущ закрытым автомобилям. Но не будем о грустном. Запихиваем в багажник пару здоровых сумок с припасами, опускаем складную крышу и вперед — на природу!

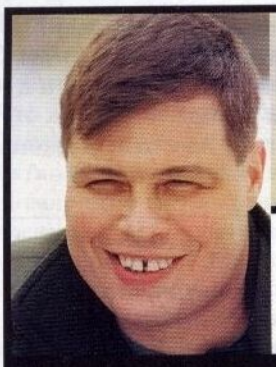


ВОЛОСЯНАЯ ФОРМУЛА

Похоже, что ученым, работающим над созданием средств, предотвращающих выпадение волос, наконец-то удалось добиться реального успеха. В середине июня в Москве был представлен новый терапевтический комплекс для борьбы с выпадением волос, разработанный канадско-американским концерном «Универсал Формула» (Universal Formula). Комплекс включает в себя специальные средства для ежедневного ухода за волосами, используемые по определенной схеме. Так что проблем у людей, страдающих андрогенной алопецией, станет меньше. А волос прибавится.

ЧАСОВЫХ ДЕЛ МАСТЕР

29 июня в отеле «Балчуг» состоялась пресс-конференция с участием знаменитого дизайнера Алана Зильберштайна, создателя часовой марки Alain Silberstein. Алан Зильберштайн в свое время заявил, что «создание часов является делом чрезвычайно интимным, ибо часы измеряют бесценные мгновения, отпущенные каждому из нас...» Это привело к появлению уникальных часов, созданных с учетом индивидуальных особенностей владельца и его личных отношений с окружающим миром. Например, Зильберштайн предложил два варианта модели DUAL CALENDAR: обладатели часов HEBRAIKA или ISLAMIKA могут проследить, как в 18 часов (час захода солнца, принятый в астрономии) начинаются новые сутки по древнееврейскому и исламскому календарям, а в полночь могут заново пережить рождение нового дня по-григориански.



Человек — не единственное существо на этой планете. Рядом с нами также живут и работают всякие другие создания: козлы, бараны, милые птички, змеи подколодные, косолапые мишки и много-много других интереснейших видов, у каждого из которых своя среда обитания, свои привычки, инстинкты и умонастроения. О том,

как существовать по законам джунглей

рассказывает ведущий телепрограммы «Диалоги о животных» Иван Затевахин

Осторожничай с гадами

Ни один гад — ядовитый или просто кусачий — не станет атаковать тебя без особой надобности. Если тебе нужно пообщаться с кем-нибудь из представителей этого класса, обязательно убедись предварительно, что у него хорошее настроение, он сегодня не голоден и ему никто не наступил на хвост. Веди себя тихо и без агрессии, иначе он ухитрится тебя тяпнуть-таки исподтишка. Но если ты уж решил на него нападать, то действуй решительно и очень быстро — прижимай ему голову рогулькой к земле так, чтобы он не успел даже сообразить, что случилось. Гада, пойманного в мешок, можно не опасаться, если ты достаточно туго затянешь петлю.

Дружи с хищниками

Если судьба командировала тебя в клетку с тиграми или стаю волков, теоретически желательно как можно поспешнее сменить эту дислокацию. Но на практике удрать иногда оказывается не так-то просто. В этом случае тебе придется найти общий язык со своими новыми коллегами. Они должны почувствовать, что ты свой. Немного странный, ходящий почему-то на двух ногах, говорящий непонятные слова — но свой. А что значит «свой»? Во-первых, ты не должен показывать, что ты их боишься, — это самое главное. Во-вторых, ты не должен пытаться их выдрессировать. По крайней мере, на первых порах. Пусть их привычки и вкусы кажутся тебе омерзительными, ни в коем случае этого не демонстрируй. Максимально старайся соблюдать законы мимикрии — выгляди, как они, пахни, как они. И никогда не делай в обществе хищников резких движений. Это опасно.

Избегай паразитов

В отличие от любых других опасных существ, паразиты совершенно не поддаются перевоспитанию. В принципе они не виноваты, что они тебя едят, — просто такими их создала природа и кроме твоей кровушки им пить больше нечего. Поэтому никогда не стоит ни дружить с ними, ни сотрудничать, ни надеяться, что теперь-то ты их пристыдил и они будут вести себя хорошо. Все контакты с паразитами нужно свести к нулю, регулярно гнать их, выводить и даже порой прихлопывать.

Будь мягче с беспозвоночными

Ну да, они жалкие, дрожащие и бесхребетные. Но если ты такой сильный и умный, что тебе стоит научиться относиться к ним снисходительно? Глупо, общаясь со слизняком, требовать от него наличия твердых принципов и жестких позиций — откуда бы их ему взять? Не надо наступать на слабого, если он в кои-то веки вылез после дождя из своей норки. Героем ты себя после этого точно не почувствуешь, только противно станет. MH

Иллюстрация: Влад Лесников; фото: Дмитрий Коробейников

НАШИ ПОКУПАТЕЛИ ПРИВЫКЛИ ОЖИДАТЬ БЕСКОМПРОМИССНОГО КАЧЕСТВА

ЗАКОНЫ АВИАЦИИ

Мир аэронавтики очень требова-
телен. Каждый его элемент должен
быть официально одобрен и
сертифицирован. Мы придержи-
ваемся такого же принципа, когда
создаем наши часы.
Наши механизмы соответствуют всем
критериям точности и надежности,
необходимым для получения
сертификата хронометра. Более того,
каждая деталь наших часов готова к
интенсивным нагрузкам.

Случайно поставщиками часов для
авиации не становятся.

СУЩНОСТЬ BREITLING

ХРОНОМАТ. Хронограф с
автоподзаводом. Ведущая модель
Breitling создана в сотрудничестве с
итальянской командой высшего
пилотажа Frecce Tricolori.

САЛОНЫ CONSUL:
МОСКВА Арбат, 49, т. (095) 241-7196.
Кутузовский пр-т, 35/30, т. (095) 249-5049.
Петровский Пассаж, т. (095) 924-6469.
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Литейный пр-т, 27, т. (812) 327-2500.

CONSUL

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

www.breitling.com

BREITLING
1884